# الحرب العالمية الزوجية

**الحرب العالمية الزوجية**

**محمد صبحي يعقوب**

تصميم الغلاف: د. عبد الله رجب

تصميم داخلي: نورا أحمد

الطبعة الأولى: يناير ٢٠٢٠

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية: ٣٠٦٧/ ٢٠٢٠

الترقيم الدولي: ٦-٠٧-٦٧٩٨-٩٧٧-٩٧٨

مدير النشر: هند عبد الله

إشراف عام: رباب الشهاوي



**Alfouad_publishing@hotmail.com**
**facebook.com/fouadpublishing**

الفؤاد للنشر و التوزيع

# الحرب العالمية الزوجية

محمد صبحي يعقوب

الفؤاد للنشر والتوزيع

# مقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

وبه نستعين

اما بعد

...

الكتاب ده مهدى لكل زوج وزوجة

تعبهم الخلاف وزهّقهم الخناق، وقلق منامهم

لكل زوج وزوجة

اتصدموا ياعيني لما لقوا رومانسيات الخطوبة هوب اختفت،

وحتى الهدوء العادي وصمت أهي عيشة والسلام مبقوش لاقيينه

ولقوا نفسهم شوية شوية بيتحولوا لمومياوات

أهي ماشية، وياريتها ماشيه عدل

لكل زوج زوجة بيسألوا نفسهم كل يوم هو إيه ده؟!

هو ده الجواز اللي كان فاكرينه خط النهاية اللي كنا بنسهر ونحلم وندعي نوصل لها؟

طلع خط نهاية، لكن لأحلى فترات حياتنا!

هل ده البيت الجميل اللي وعدنا نفسنا بيه؟!

لكل واحد قعد مع صحابه وانتقد فكرة الزواج

ولكل واحده قعدت مع صحباتها واتدايقت عشان جوزها مابيعملش معاها زي ما جوز صاحبتها بتعمل

الكتاب ده إهداء لكل زوجين زهقوا من الخلافات،

وفكروا لوهلة إنهم ياخدوا هدنة،
ويعيدوا ترتيب أوراقهم،
يمكن يلاقوا كم صفحة من ذكرياتهم الجميلة تعيشهم وقت جميل تاني مع بعض،
فقرروا إنهم يقروا الكتاب الجميل ده اللي هيكون مثابة دليل سريع لإستعادة رونق الحياة الجميلة
أو
**بداية الحرب العالمية الزوجية** على أصولها




***

# الفصل الأول

## في اختلافنا نعمة

بص يا حبيبي بالصلاة على النبي، عليه الصلاة والسلام
ربنا خلقنا نوعين وكرمنا صحيح، وسخر لنا الدنيا دي دار اختبار
وإحنا هنا بنطلع يا إما كسبانين دنيا ومضيعين آخرة،
أو كسبانين آخرة ومضيعين دنيا
وإحنا بعووووون الله وراكوا لحد ما نكسب الاتنين
دنيا وأخرة
بس فيه مشكلة صغيرة ااااد كده، عارفين إيه هيا؟
اننا بننسى
بننسى الحجات الحلوة
بننسى إحنا حلمنا اد ايه نتجمع تحت سقف واحد
بننسى التضحيات، وبننسى الوعود
وللأسف ده مش شيء غصب عنا
ده بمزاجنا
في الكتاب ده اختصرنا مجموعة من النصايح اللي تخلينا نفتكر
نفتكر حلمنا ببيت يملاه الحب،
نفتكر إزاي نقدر نكون أسعد زوجين،
نفتكر اننا نبقى قدوة لأولادنا عشان يكبروا في بيت مليان حب،
فينشروا الحب في بيوتهم ومجتمعهم لما يكبروا،
إحنا النهاردة مع بعض عشان نفتكر ونفكر نفسنا

إزاي نعيش صح

نحب صح

نتفق صح

ونختلف برضه صح

وموضوع كتابنا واللي ركزنا عليه بشكل أساسي

هو ده

نتعلم ازاي ندير الخلاف

إزاي ندير

**الحرب العالمية الزوجية**

في الصفحات اللي جاية هنبدأ نفهم أسباب الحرب العالمية بين دولة الرجل ودولة الأنثى،

الحرب اللي انتشرت في كافة أنحاء الكره الارضية،

الحرب اللي قايمة في آلاف المدن، و ملايين البيوت، في أوروبا – أمريكا – وعندنا في العالم العربي،

ولحد دلوقتي وإحنا بنتكلم فيه خطط بتوضع، مناوشات بتبدأ، معاهدات بتتوقع،

وفي أماكن اخرى يلزم الجميع الصمت، و بتضع الحرب أوزارها وتنتهي.

ومن هنا...

وفي السطور اللي جاية هنحاول نغير شكل الحرب دي

هنخليها حرب حب وبناء... مش هدم ودمار

ده على أساس اننا كلنا محتاجين التغيير ده

ولو مش مقتنعين بالتغيير،

فبرضة هنتعلم نطور علاقتنا بشريك حياتنا

وده عشان تعيشوا حياتكوا صح، لحد ماربنا ياخدكوا..!!!
على خير ان شاء الله يعني
ياخدكوا عالجنة طبعا.



وبخصوص التغيير مثلاً، فهو مشكلة
لأنك لو سألت كل طرف بيقولك انا بتغير للأحسن،
بس هو مابيتغيرش، وكأن فيه إجماع على كده
لكن في الحقيقة كلنا محتاجين نتغير طول الوقت
محتاجين نتطور أكثر ونطور علاقتنا
ونتعلم نتقبل وجود عيوب فينا
عشان نقدر نعدّلها ونكون أفضل كل يوم
وإفتكر دايمًا
(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا مابأنفسهم)
فإقرأ الكتاب بتمعن وحاول تطبق وتتغير للأفضل عشان يغيرلك الله حالك للأفضل

أرض المعركة هنا هي بيت الزوجية
ووقت المعركة يبدأ من أول يوم زواج
صحيح أن في الأول عادة الأجواء بتكون هادئة ومليئة بجس النبض مع الإنشغال بالتنمية الاقتصادية، ومحاولات لململة وبعزقة قروض صندوق النقد اللي جابوا بيها الشبكة ودفعوها للقاعة عشان يقرفونا إحنا بمشاكلهم بعد الجواز بكم شهر



ماعلينا
بعد الفترة اللطيفة دي بتبدأ العلاقة يحصل فيها شوية مناوشات وحملات إعلامية تستخدم فيها اسلحة القمص والنكد والبوز
ومالك... مافيش
مالك... مافيش
مالك... مافيش
مالك... مافيش
مالك... مافيش
مالك... مافيش



في السطور اللي جاية هنتعرف على أسلحة الحروب الزوجية، وهنتعرف على تأثيرها

سلاح زي النكد مثلا سلاح بسيط وقادر يقضي على سنوات وسنوات من التضحية والحب والتقدير

سلاح بيخلي الراجل ينسى تضحياتك الكبيرة

صحيح استخدام دولة النساء لهذا السلاح يدمر معنويات دولة الرجال لكن بيسبب توتر قد ينتج عنه قسوة وردود عنيفة غير معروف مداها

***

**محمود بيحب مراته هايدي**

بعد ما خلّص الشغل النهارده قال لنفسه أنا هرتب خروجة جميلة هادية لوحدينا، وهعملهالها مفاجاة..

بس اتأخر على الرجوع للبيت،

وصل للبيت ماتكلمتش معاه،

كلمها مردتش عليه،

وهي واخدة بوزها على جنب وساكتة

رد عليها هو ده بوز تقابليني بيه؟

انا راجع من الشغل وتعبان عشان تلوي بوزك في وشي

هي مستنية منه كلمتين تطيب خاطر وهو مستني منه تقابله كويس

كلمة منه على كلمة منها باظت الخروجة

وباتوا ليلتهم بدون عشاء، هما الاتنين

وشبه كده كتير بيحصل، ونبات يومنا في حزن

هو ليه يا محمود أصلًا اتأخرت في شغلك؟

وانتي يا هايدي هل كان لازم الزعل ده كله؟

وكتير زي كده ناس ضاعت منهم أجمل أوقاتهم بسبب نكد ساعة

وللأسف بشوية أخطاء على حبة ردود أفعال،

مع نقص في التغافل وعدم تفهم للمواقف،

تتطور الخلافات وتخرج عن السيطرة.

كان ممكن كل واحد يقدم تنازل والدنيا تمشي،

ونقضي يوم جميل

لكن سلاح مثل النكد على الرغم من إنه إلى فترات قريبة لم تكن دولة الرجال تملك هذه التقنية، وكانت فقط دولة النساء هي من تحتكرها
إستطاع الرجال في القرن ال٢١ تطوير هذه التقنية وإدخالها في حروب الجيل الخامس ☺

وهوما اصاب عناصر دولة النساء بإرتباك

لاا... اكتر من كده

احب اقولك ان بعض الرجالة أبدعت في دور النكد،

وتفوقت على مخترعين السلاح أصلا،

حتى ان مرة وصلتني شكوى من إحدى قريباتي بتشتكي من جوزها

قال ايه: بتقول لجوزها مالك

قالها....... مافيش

ناعاااام

انت بتقول مافيش!!!!

دا انت تيجي تنكد مكاني بقى



فلا هي طالت الشيشة ولا احتكرت النكد

***

وبصراحة بعد ما وصل الراجل للمراحل دي
ردود فعل دولة النساء بقت اكثر عشوائية، واختلطت صفوفهم
بعد ما اختل ميزان القوى بين الرجل والمرأة ودخل الرجل على تقنيات المرأة، قررت قيادة دولة المرأة عمل اجتماع
وخلال الاجتماع قالت أحد أساطير دولة النساء
إحنا ناخد من كل عائلة امرأة ونزرعها في بيت رجل على شكل زوجة
هنجمع البيانات من النساء ونحللها ونطلع بأقوى أسلحة الرجل ثم نستخدمها في حربنا عليهم لكي لانسمح لهم بالانتصار عليها ونضربهم في عقر دارهم، حرفيا
لكن ياترى إيه أسلحة الرجل اللي بيتميز بيها عنا؟ ومبتبقاش موجودة عند النساء في الغالب
فبقت كل واحدة بتقول عنصر لحد ما لقوا اقتراحات كفاية يبدأوا منها
زي القسوة
العند
الشغل
القوة
القوامة
التحدي
الشنب
وطبعا مش هيعرفوا يركبوا شنب، فقالو خلينا نشوف الحاجات التانية ننافس فيها،

خصوصا بعد أن بدأت موازين القوى تختل، كانوا فعلا بحاجة الى ابتكار سلاح جديد يحسم المعركة،

حتى خرجت علينا الحكيمة تاني وقالت

إحنا سترونج وومن

سترونج وإندبندنت

وطلعت لينا فكرة سترونج اندبندنت وومن

وكده بقا عندنا ٣ حاجات غريبة

راجل وفي نفس الوقت نكدي

ومرأة وسترونج وإندبندنت فنفس الوقت

و




ليه كده يافندم؟ دي حاجات مالهاش علاقة ببعض

إحنا ناقصين؟!

أنثى ناشفة ورجل نكدي!!!

**خلينا نقف هنا ونتفق على حاجة:**

إحنا مع المراة القوية الحرة لكن في إطار وضوابط حطها الشرع في الأول، وبعدين عرفناها بالأصول

فالتعريف اللي نقبله هي المرأة القوية اللي تعرف تنجح في بيتها وحياتها الأسرية وعلمها ودينها وحتى في عملها، لكن بالشكل اللي مايفقدهاش أساسيات أنوثتها في بيتها

أذكر احد الاصدقاء من الشام بيكلمني عن عادات النساء عندهم ووصفهم بيقولي إن المراة عندهم تكون

ست مع جوزها وراجل في الشارع.

وده مطلوب

تبقى قوية من برة وناعمة من جوه



ولأن الرسول صلى الله عليه وسلم قال إن النساء شقائق الرجال، فاحنا مش محتاجين نتصنع منافسة في حجات مش مطلوب فيها المنافسة دي، لأنك لما تحاولي في مساواة هتخسري ميزتك النسبية والراجل هيخسر ميزته النسبية

وفي رأيي إن المرأة والرجل اتظلموا بمحاولات وضعهم في منافسة ضد بعض،
أو محاولات مساواتهم لأن الأساس إنهم بيكملوا بعض
الرجل أفضل في حجات كتير
والمرأة أفضل من الرجل في حاجات تانية كتير برضه
وبدون الاختلاف ده يفسد الكون

***

إحنا كبشر حياتنا بتحتاج للرقة والعفوية والعاطفة،
وبتحتاج كمان للمسؤولية والصرامة والقوامة،
بنحتاج للتسامح أحيانًا زي ما بنحتاج للعقاب،
للشدة والرقة أيضا،
للتأني ودراسة القرارات وإلى الاستعجال أحيانًا،
بنحتاج للضعف وفنفس الوقت اكيد محتاجين للقوة،
للكلام المنمق والمرتب وبرضه للتلقائية والعامية،
احنا كبشر جمالنا في تنوعنا واختلافنا،
لو بقى المجتمع من نساء فقط لما بُنيت الحضارات،
ولو بقي رجالا فقط لفقدت الحياة جمالها ورونقها، ولما اهتم الرجال بعمارة الأرض واستمرار الحياة
كل واحد فينا ربنا جعل له إختلاف عن التاني، عشان إحنا كلنا محتاجين نكمل بعض اكتر ماننافس بعض

***

الرسول صلى الله عليه وسلم بيقول للرجال لتقبل هذا الاختلاف ( **إِنَّ الْمَرْأَةَ خُلِقَتْ مِنْ ضِلَعٍ لَنْ تَسْتَقِيمَ لَكَ عَلَى طَرِيقَةٍ، فَإِنِ اسْتَمْتَعْتَ بِهَا اسْتَمْتَعْتَ بِهَا وَبِهَا عِوَجٌ، وَإِنْ ذَهَبْتَ تُقِيمُهَا، كَسَرْتَهَا وَكَسْرُهَا طَلَاقُهَا** )

وده مش تقليل من شأنها لكن ده بيعرفك إنها مختلفه عنك، والراجل الذكي هو من يفهم الاختلاف ده ويتعامل معه بالشكل اللي يخليه يعيش معاها حياة سعيدة،

أما في حالة بقى صممت تدخل معاها في صراع عشان ترسم شخصيتها على طريقتك، هتخسرها

وانتي لو حبيتي تدخلي المنافسة دي هتخسري برضه

والحديث ده بيختصر كتير من أسباب الحرب بين دولة الرجل ودولة المرأة.

لكن قبل مانتكلم عن تقنيات الحرب، وإدارة المعارك الزوجية، لازم الأول نبني الأساسات، ونعد العتاد اللي مفروض يكون أساسي في أي علاقة بين زوجين

***

# الفصل الثاني

# تجهيز القوات

إعداد قواتك الحربية وقواعدك الزوجية العشرة:

من أول يوم جواز وانتم في حاجة لتأسيس مجموعة من القواعد عندكم في البيت،

و يفترض أن التأسيس بيبدأ حتى قبل الزواج عشان كل طرف يكون على بينة و يعرف اللي ليه واللي عليه

مجموعة من القواعد محتاجين تتفقوا عليها وتحددوها وتكون زي دستور أساسي في حياتكم ثابت ولا يتغير،

دستور يستوعب حياتكم ويأسس ليها بطريقة سليمة ويخليكم عندكم مرجعية في أي خلاف لا سمح الله



## القاعدة الأولى.. رضا ربنا

كل حاجة في حياتنا ما تنفعش إلا إنها تدور في فلك رضا ربنا وفي اتجاه رضا ربنا وفي حدود رضا ربنا، لأننا في الدنيا عايشين بتوفيقه وبرحمته فمحتاجين نعاهد ربنا إننا هنخلي رضاه نصب عينينا وإننا نعتمد فلتر مايرضي الله.

فقبل أي قرار ناخده لازم نحطه على الفلتر ده، قبل مانختلف وإختلافنا يتطور مين فينا اللي كلامه يوافق شرع ربنا ومين فينا غلط.

اللي خلق الخلق وضع لهم زي الكتالوج، يمشوا عليه صح فينولوا رضاه ويدخلهم جنته ويوفقهم في الدنيا والاخرة. معادله صغيرة وسهلة الحل اهه لأن اللي خلق البشر هو اكثر واحد يعرف إيه اللي فيه صلاح حاله ونجاته، وإيه اللي ممكن يفسد عليه دنياه وآخرته.

الكتالوج ده جالنا في شرع ربنا واللي اتعلمناه من القران الكريم وسنة النبي صلى الله عليه وسلم وسيرة الصحابة رضي الله عليهم

بالتالي مهم جدا تحطوا القاعدة دي الأساس والأهم في أي خلاف أو اتفاق وتسألوا نفسكوا لما تحتاروا في أي امر: يا ترى ايه الأرضى لربنا؟

أروح القهوة ولا نزور حماتي وناخد أجر صلة رحم وبر والدين وإدخال سرور على قلب مسلم؟

أزعق وأتخانق ولا أسامح وأعفو؟

أطنش ولا أعمل بنصيحة النبي صلى الله عليه وسلم وأجبلها هدية؟

وهكذا...

ساعتها هتلاقي اختياراتك بقت أسهل وأوضح وخلافاتكم بقت أقل وأسهل للحل

وده أول طريقكم في الجواز الصح من الشخص الصح، انك تطرح النقطة دي وانتوا مخطوبين وقولها أو قوليله بكل بساطة

(بصي يا حبيبتي لما نختلف في حاجة هنختار اللي أرضى لربنا ايه رايك؟)

وأكيد دي مش هتكون نقطة خلاف بحد ذاتها عندكم وانكم بكل سهولة هتوافقوا طبعا، بس باقي عليكم مسؤولية الالتزام بالكلام وتطبيق ده في كل اللي تقدروا عليه

نروح المول دلوقتي ولا نصلي المغرب الاول؟

نصيف في الساحل ولا نسجل في النادي ونتعلم السباحة؟

ندخل أولادنا أزهر ولا مدرسة خاصة؟

نتعشى عالنيل ولا نجيب أكلة حلوة ونزور حماتي؟

ولو اتعشينا عالنيل نروح لوحدنا ولا ناخد أخت مراتي معانا؟

وهكذا، وهتلاقي إن أغلب حياتك تقدر تدخلها في إطار القاعدة دي عشان نكون أرضى وأقرب وأحب لربنا، وأنجح وأسعد في بيتك ودنيتك وآخرتك.

## القاعدة الثانية.. لمين القوامة؟

يعني بالمختصر كده مين فيكم هيكون الراجل؟!!

هتستغرب من السؤال؟

لكن الواقع للأسف كتير من البيوت بتحتاج تحدد النقطة دي وتحط تحتيها كم خط، لأن الراجل لو فقد أي جزء من القوامة بتنقص من قيمته كراجل البيت، وعشان تكون في الصورة القوامة مش تكريم، لكنها مسؤولية وحِمل لازم تكون قده وقادر عليه

ربنا تعالى بيقول (*الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ* بِمَا فَضَّلَ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ...)

عشان كده محتاجين نفهم شوية حاجات أساسية في تأسيسك لقواعدك علاقتكم الزوجية

**- يعني ايه قوامة؟**

القوامة من القائم بأعمال،

وقال ابن العربي في تفسير الآية: "قوله: (قَوَّامُونَ) المعنى: هو أمين عليها، يتولى أمرها ويصلحها في حالها، وعليها له الطاعة... وعليه أن يبذل المهر والنفقة ويحسن العشرة، ويحميها ويأمرها بطاعة الله تعالى، ويرغب إليها شعائر الإسلام، من صلاة وصيام، وعليها الحفاظ لماله، والإحسان إلى أهله وقبول قوله في الطاعات".

ودي أساسيات في القوامة بالإضافة إلى:

**- ارسم الخطوط واترك لهم التلوين**

من واجبات قوامتك إنك كرجل ترسم الخطوط العريضة، إزاي مفروض يكون التعامل مع الناس، ومش معنى انك تفرض رأيك وخلاص، لا يفترض انكم تتناقشوا وتحددوا أفضل الطرق مع بعض، أي معايير التعامل بره البيت وبرضه جوه البيت، أي معايير اللبس ومعايير الخروج والشغل والضيوف، وتقروا أكتر وتتعلموا إزاي تطوروا من نفسكم وبيتكم بشكل أفضل، ولما تحط الأساس سيب مراتك تلون وتبرز التفاصيل، سيبها تحدد إزاي تتصرف في المواقف اللي بتمر بيها وتقول إيه مع الناس، سيبها تختار تشتري وتلبس إيه، سيبها وفي نفس الوقت انت عارف انه في إطار الخطوط اللي رسمتوها سوا

**ـ كمل نواقص اسرتك**

الرجل مش بس فلوس، لكن واجبه يكون مكمل للنواقص سواء في إحتياجاتهم المادية أو حتى النفسية والتربوية. إنت قوامتك مسؤولية تتابع أفعالهم، اعتقاداتهم، نجاحاتهم وإخفاقاتهم، وتوجههم إلى الصواب. أنت في بيتك قدوتهم ودليلهم، فلازم تكون فتى أحلام مراتك وبنتك ومضرب المثال لأولادك.. لازم تكون فعلا "نمبر ون".

**ـ المصروف**

قال صلى الله عليه وسلم: "اتقوا الله في النساء، فإنهن عوان عندكم أخذتموهن بأمانة الله، واستحللتم فروجهن بكلمة الله، ولهن عليكم رزقهن وكسوتهن"

وهذا من قوامة الرجل، لأن ربنا سبحانه وتعالى لما قال (الرجال قوامون على النساء...) قال القوامة دي بإيه؟ (بِمَا فَضَّلَ اللهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ)

وعشان كده واجب على الراجل يصرف على مراته، ولو كانت أغنى منه، وفي نفس الوقت هي مش واجب عليها الإنفاق من أموالها الخاصة، ولو أنفقت فده يعتبر فضل منها.

عشان كده مشاركة المرأة في مصروف البيت غالبًا بتعمل مشاكل، وده بسبب إنها بتأثر على نصيب الراجل من القوامة بشكل مباشر وعشان كده المرأة كل ماكانت أكثر حكمة وكرم وجدعنة كل ماعرفت تحافظ على نصيب الراجل الكامل من القوامة، والمرأة الضعيفة بتتأثر بشكل مباشر وتطلع منها كلمة زي (بفلوسي) أو (هو انت دافع حاجة) وأشباه الكلام الجارح ده كتير، لأن كلام زي ده ممكن المرأة تتقبله من الراجل، لكن صعب جدًا على

الراجل يتقبلها على نفسه وكرامته من مراته، عشان كده من صالح الطرفين أن تكون المسؤولية عن المصروف على الرجل وإلا فيجب ان تكون المرأة على قدر عالٍ من الرقي، فتحترم وضع زوجها ولا تمن عليه في أي وقت سواء أوقات الرضا أو أوقات الخلاف

أما عن الرجل، فإن القوامة تقتضي الإنفاق بدون إقتار أو تبذير. وعن فضل الإنفاق على أهل بيتك، فالنبي صلى الله عليه وسلم قال إنه من أفضل النفقات؛ قال صلى الله عليه وسلم: "دينار أنفقته في سبيل الله، ودينار أنفقته في رقبة، ودينار تصدقت به على مسكين، ودينار أنفقته على أهلك، أعظمها الذي أنفقته على أهلك".

وأنا دايما أؤيد فكرة إنك تخلي مصروف خاص للزوجة خارج مصروف البيت حتى لو بسيط، عشان تحس إن المصروف ده بتاعها لوحدها وهي بتتحكم فيه بالكامل.. تقدر تحوشه أو تصرفه أو تتصدق بيه، وممكن لو عملت النصايح اللي في الكتاب ده هتجيبلك بيه هدية وتبقى إنت مبسوط وهيا برضه مبسوطة.

**ـ العطف (حضن البيت)**

كن دائما كرجل سند البيت وظهره الصلب من الخارج والحنين داخل البيت، إنت الدفا والحنان اللي محتاجه البيت عندك، فمتبخلش عليهم بيه خصوصا إن دي حاجة أولادك بيحتاجوها وهيدوروا عليها، والخطورة إنهم لو لم يجدوها عندك ممكن لا سمح الله يدوروا عليها بره، عشان كده لازم تكون موازن في البيت إنك تكون الحضن اللي بيحتوي ويحن على أولاده وبيوجه ويصحح الخطأ، ويعاقب في نفس الوقت ويحمي البيت بكل فدائية وتضحية.

الرسول صلى الله عليه وسلم جاءه أعرابيٌّ فقال: تقبِّلون الصِّبيان فما نقبِّلهم، فقال النَّبي صلى الله عليه وسلم: أو أملك لك أن نزع الله من قلبك الرَّحْمَة؟

## القاعدة الثالثة.. إعرف النظام

جربت تسألها بشكل واضح

انتي عاوزه مني ايه...؟



بغض النظر عن إجابة السؤال ده، لأن إجابتها غالبا هتكون من نوعية (اعرف لوحدك شكل حياتنا اللي أنا عاوزاه)

طيب افندم..!!؟

بص عزيزي دولة الرجل، إوعى تفتكر إنها لما هتقولك كده تبقى بتختبرك أو بتوجهك.. لا إطلاقاً

أحب أقولك هيا نفسها غالباً مابتكونش أصلاً عارفة الإجابة

هي نفسها مش عارفة هي عاوزة إيه

متزعليش مني بس كلنا عارفين إنها حقيقة

أنا حضرتك ممكن أعرف لوحدي شكل حياتنا اللي إنتي عاوزاها لما تبقي انتي عارفاها،

لكن الوقت ده مسؤولية الراجل إنه يفهم ويتعامل بذكاء ويعرف فعلا يجاوب. لازم في الوقت ده تعرف تتعامل وتختار الإجابة الأكثر احترافية هقولك إزاي واكتب ورايا أو ركز كويس

الجواب في خطوتين:-

١: قولها إيه رأيك ياحبيبي نخرج نتمشى عالنيل وأنا هقولك الإجابة هناك عالنيل أو مقهى أو مطعم... مكان بتحبه

٢: هناك بقى هاتلها قزازة بيبسي مشبرة وخليها تمزمز فيها وقولها تعرفي إن العلماء اكتشفوا إن القمر يبعد ٣٨٤,٤الف كيومتر وأنا اكتشفت أن المعلومة غلط لأنه حاليا يبعد نص متر بس




بص... هيا هتنسى السؤال كان ايه أصلا.

الفكرة أعمل حاجة جديدة وغير متوقعة هتبهرها حتى لو كانت حاجة بسيطة

لو ما بتساعدهاش في شغل البيت غيّر النهارده وساعدها

قولها بحبك كده بدون سبب

إعمل يوم أو يومين في الأسبوع تنوي فيهم إدخال السرور عليها عشان تبقى عملت أحب الأعمال إلى الله (ادخال السرور على مسلم)، وتأكد إن ربنا هيكافئك على إدخال السرور عليها.

إذا كانت اللقمة اللي بتحطها في فم امرأتك لك بها أجر، فاجئها وحاول محدش يتوقع الحاجة الجميلة اللي هتعملها، وهضربلك شوية أمثلة لحاجات بسيطة وعاوزك إنت تبدع وتزود عليهم، وإبعتلي تجاربك على الايميل (mohdsobhi07@gmail.com)

- جرب تقولها ارتاحي انتي وخلي العشا عليا النهارده
- تعال أسرح لِك شعرك (لو شعرها أكرت إلغي الفكرة.. الرومانسية هتقلب دراما خلي بالك، وإفتكري امك وانتي صغيرة كانت بتعمل إيه من شعرك.. خلصانة!؟)
- هاتلها شوكولاته بتحبها وخبيها تحت المخدة
- هاتلها قصاري زرع وفيها شجر ورد صغير وحطهم في المطبخ
- اكتبلها رسالة جميلة وسيبها وإنت رايح الشغل
- سجل لها في كورس معين تطور فيه نفسها في حاجة بتحبها وتستفيد منها
- اشتريلها كتاب لو بتحب القراية
- أول ماتوصل شغلك إبعتلها رسالة إتطمن عليها، قولها عامله إيه دلوقتي لسه حلوة زي مانتي؟!
- قولها كده القمر بقى يبعد ٤ كيلو متر (المسافة مالبيت للشغل)
- هاتلها منجا.. آه دا حماتك وحماك وأنا شخصيا ممكن نحبك لو جبتلها منجا

- الخيارات كتير وتقدر تبتكر فيها كتير، وانت أكتر حد هتقدر تعرف مراتك بتحب إيه
- وانتي كمان إسألي عنه، إتطمني عليه

- انت وصلت الشغل ياحبيبي؟!
- انت فطرت ياحبيبي؟!
- انت رحت وانت جيت يامحمود أ حبيبي؟!




مش من باب الاستخبارات، لكن من باب الاهتمام. وغالباً الراجل مابيبقاش عايز اهتمام زي ماهو عايز رعاية.

الكائن اللي بيتغذى بالإهتمام هي المرأة، طبيعتها إنها مش بترتاح إلا لما تحس إنها محور الكون بالنسبة لجوزها، ويمكن كمان صحباتها وجيرانها واخواتها وأمها وأبوها.

وخلي بالك.. فهم الجزئية دي صعب شوية عالرجالة، عشان كده بيستغربوا من طريقة البنات في كومنتاتهم لبعض كل واحدة فيهم بتقول للتانية الحلوة بزيادة

والتانية ترد دانتي أصل الجمال يا بنت القلب

انتِ يابنتي أحلى من حياتي

وهكذا وهكذا وهكذا جمعية ودايرة

وده شكل من أشكال تطور البنات، انهم فهموا بعض وعارفين هما عاوزين إيه، فبيخاطبوا عقول بعض وكلهم بيطلعوا مبسوطين حتى لو عارفين إن دي مجرد مجاملة.

الراجل الذكي هو اللي يعرف يقتحم الفراغ الموجود عند مراته ويملاه بطريقه ذكية. مافيش أي مانع تقولها نفس الكلام اللي انت بتشوفه هايف وهيا هتحبك عشان هيا محتاجة تسمع ده اكثر من احتياجها لإثبات انه كلام بجد ولا بتمثل أو بتجامل؛ ومحتاجاه منك إنت تحديدًا اكتر من أي حد لأنها بتحس إن إنت فعلا اختبارها وتقييمها الحقيقي الأهم، عشان كده بيفرق معاهم جدًا لو غيّرت ستايل شعرها أو مكياجها وإنت مخدتش بالك، وده بالمناسبة التفسير العلمي لإهتمامهم المبالغ إنك تاخد بالك من التفاصيل الصغيره دي.

فركز عشان أيامك تعدي يا حبيبي

## القاعدة الرابعة.. الأخلاق أولًا وأخيرًا

خليها قاعدة عندك في جميع تعاملاتك مش بس الزوجية:

الإنتصار يُحسب إنتصارًا شرط حفاظك على المبادئ.

ليس هناك انتصار بدون أخلاق، إلا إنتصار أجوف قليل الأمد.

مافيش عصامي يستحق لقب عصامي وهو كوّن ثروته بالفساد.

كمان مافيش راجل يستحق لقب راجل وهو قدر يغلب مراته بسوء خلقه أو ضحك عليها بكذبه او خيانته.

وكمان مافيش امرأة تستاهل لقب امرأة وهي ماعرفتش تكون مصدر السكينة في البيت

خلي عندك أساسيات ومبادئ لا تتنازل عنها، سواء في أمانتك أو حفظك للسانك من الغلط

خليك حتى لو جت سيرتك عند حد يترد غيبتك والناس ترد عنك لأنك إنسان محترم،

وإذا كانت معاركك تديرها ومحافظ على مبادئك فتأكد انها هتنتهي وفق مبادئك، حتى لو واجهت خسارة على المدى القريب، لكن بتكسب بمبادئك وأخلاقك في النهاية.

وافتكر ان النبي -صلى الله عليه وسلم- قال: (ألا أحدثكم بأحبكم إلي، وأقربكم مني مجلساً يوم القيامة) ثلاث مرات يقولها،

قلنا بلى يا رسول الله،

فقال: (أحسنكم أخلاقا)

فأعتقد إن قربك من مجلس الرسول صلى الله عليه وسلم يستحق إنك تضحي بأي إنتصار بدون أخلاق، وده مسؤولية على الطرفين، فلا نصر بلا أخلاق أومبادئ

المرأة بطبيعتها ممكن تستحمل فقر جوزها أو قلة وسامته، أو حتى عيوب تانية كتير لكن نادر ماتحتمل سوء اخلاقه

## القاعدة الخامسة.. الجدعنة رزق

خليك جدع معاها واعرف ان الرجال مواقف،

والنساء برضه مواقف،

وقوفك جنبها في لحظات تعبها أو حزنها، أو حتى في أوقات تغير نفسيتها ده وقت اختبارك الحقيقي عن تمكنك إنك تكون فعلاً زوج جدع..

شاركها أوقاتها الحلوة والصعبة، حسسها إنك معاها وسندها، وادعيلها واجبر بخاطرها، مهم جداً تجبر بخاطرها

بتحكي أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: رَجَعَ رَسُولُ اللهِّ صلى الله عليه وسلمَ مِنَ الْبَقِيعِ، فَوَجَدَنِي وَأَنَا أَجِدُ صُدَاعًا فِي رَأْسِي، وَأَنَا أَقُولُ: وَا رَأْسَاهُ، فَقَالَ: «**بَلْ أَنَا يَا عَائِشَةُ وَا رَأْسَاهُ**» رواه البخاري.

بيتوجع لوجعها عليه الصلاة والسلام

## القاعدة السادسة.. التمس العذر

القطة اللي بتكون اتزنقت في مكان فوق عمود مثلا ومش عارفة تنزل لما بتيجي تساعدها ممكن تخربشك.. هل بتسيبها ولا بتحاول تحتويها وتحمي ايدك من أذيتها، بس بتحاول تاني لانك عارف ان استيعابك أكبر منها.. انت عارف مصلحتها أكتر منها فبتصمم تساعدها، ولما تخلص من مشكلتها وتنزل عالأرض بسلام هتكتشف أد ايه انت كنت أعظم مخلوق عالأرض وهتقدر إستيعابك لعدم فهمها ده، لأن دي فعلاَ قوامة،

فالتمس لها الأعذار وكن معها أكرم مما تنتظر منك او تتوقع.

بيعجبني كلام إبن الجوزي رحمه الله عن التغافل؛ بيقول ما يزال التغافل عن الزلات من أرقى شيم الكرام، فإن الناس مجبولون على الزلات والأخطاء، فإن اهتم المرء بكل زلة وخطيئة تعب وأتعب غيره، والعاقل الذكي من لايدقق في كل صغيرة وكبيرة مع أهله وأحبابه وأصحابه وجيرانه.

قال الإمام أحمد رحمه الله

تسعة أعشار حسن الخلق في التغافل.

## القاعدة السابعة.. إنسان شيك

عمرُ بن الخطاب، أقبلَتْ إليهِ امرأةٌ يوماً تريدُ فِراقَ زوجِها

قال: لِـمَ؟

قالت: لا أريدُهُ.. أُبغِضُهُ

قال: يا امرأةَ اتقي اللهَ ما السببُ؟

قالت: لا سببَ لكن لا أريدُه، فليُخالِعْني الآن وسأُعطيهِ مَهرَه

فدعا عمرُ الزوجَ فلما جاءَ فإذا رجلٌ ثائِرُ الرأسِ لا يَعتَني بمظهَرِهِ أبدًا، لا في حَفِّهِ لشارِبِهِ ولا في عِنايَتِهِ بنفسهِ، فأشارَ عمرُ إلى بعضِ أصحابِهِ أن خُذهُ معكَ، يَعني عَدِّلْ فيه هذهِ الأمور، مَضى بهِ ذلكَ الصحابيُّ وحَفَّ شارِبَهُ وحَسَّنَهُ وأصلَحَ من حالِهِ وغيَّرَ ثيابَهُ الـمُتَّسِخَة، وطَيَّبَه ثم عادَ بهِ إلى عمرَ والمرأةُ جالسةٌ تَنتَظِرُ أنْ يَحكُمَ فيهِ عمر، فلما عادَ الزوجُ جاءَ إلى عمرَ

فقال عمرُ: خُذْ بِيَدِ امرَأتِكَ، فأقبلَ الرجلُ إلى امرأتِهِ وأمسَكَ بيدِها

قالت: أعوذُ بالله في مَجلِسِ أميرِ المؤمنين؟

لم تعْرِفْهُ!ظَنَّتْ أَنَّهُ رجُلٌ آخرَ

قال عمرُ: إنَّهُ زَوجُكِ، فَنَظَرَتْ وتَأمَّلَت ثم قامَتْ مَعَه،

قامت وروحت البيت معاه ونسيت أصلا هي كانت جايه ليه.

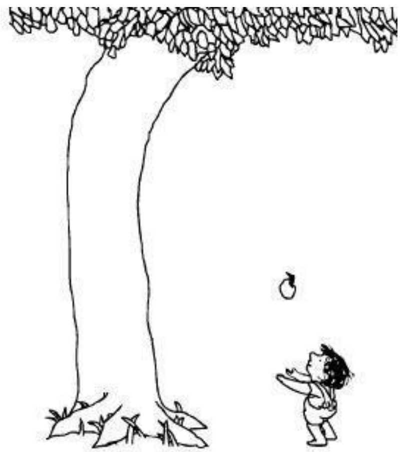
فاكر البيبسي المشبرة؟

زي مانت محتاج من مراتك تتشيك ليك وتلبسلك حاجة حلوة وتحافظ على نفسها وبيتها ريحته حلوة، إنت كمان مطالب بنفس الشيء لأن هي ليها نفس زي مانت ليك، وليها مزاج وذوق ورغبات زي ماليك.

مافيهاش حاجة لو أول ما ترجع من الشغل تاخد دش وتروق نفسك وتتعطر وتكون فعلاً قدوة لأهل بيتك.

وكفاية إنها أما تقعد في مكان والستات- زي ماحنا عارفين عادة بيتكلموا عن أزواجهم- دي تقول جوزي طيب ودي تقول جوزي بيحبني، تبقى هي قاعدة وفخورة بيك بينهم، حتى لو ماتكلمتش وكان الفخر جواها.

## القاعدة الثامنة.. تعلم التضحية



كن كالشجرة، حتى إن رميتها بحجر، ألقت أطيب الثمر.

الرجل أو المرأة الذكية هي من تتمكن من إدارة تنازلاتها بشكل ذكي، وأنا بقول إدارة تنازلاتها وليس تقديم تنازلات.

الذكي يعرف عن ماذا يتنازل ومتى.

تنازلاتك إنت اكثر شخص محتاج يديرها صح.

"خلاص ياحبيبي لو حضرتك مش موافق نروح عند أختي النهارده، اوعدني بقا نروح بكره وتوديني السوق واحنا راجعين" - مافيهاش حاجة ومش عيب - طبعا اننا نقدم لشريك حياتنا التنازلات بدون مقابل ده الأساس، لكن مش عيب اني اطلب مقابل حاجة أعملها هتتعبني حاجة تريحني.

ودايما نفتكر إن العلاقة بين أي زوجين فيها قدر من المرونة والإنفتاح بشكل عالي مش موجود في أي علاقة تانية بين شخصين، فمش عيب طالما الموضوع بقى في إطار من الحب ولم يدخل في مساومات مادية بحتة.

**تقبل بعض العيوب**

قال رسول الله ﷺ : (**لا يَفرَكْ مؤمن مؤمنة، إن كره منها خُلقًا رضي منها آخر**).

## القاعدة التاسعة.. اعرف نفسك وخصمك

سن تزو صاحب كتاب (فن الحرب) كان بيقول إنك اذا كنت عارف قدراتك وقدرات خصمك فلا تخشى من نتايج المعركة؛

إذا كنت تعرف قدراتك وتجهل قدرات خصمك فستعاني من هزيمة بعد كل نصر؛

أما إذا كنت لا تعرف قدراتك ولا قدرات خصمك فلن تعرف طريق النصر.

وده ينطبق في العلاقات الشخصية، كل طرف في أي علاقة يقدر يتميز أو يفشل بمعرفته وتقييمه للحاجة اللي بيحبها الطرف التاني أو بيكرهها وشطارته بعد كده في تجنب اللي بيدايقه والتركيز على اللي بيحبه

تعرف تركز على اللي بيحبه حبيبك؟

طب تعرف تحب اللي بيحبه حبيبك؟

دي حاجة لو عرفت تعملها هتستمتع مرتين

مرة بإنك هتبقى بتعمل اللي شريك حياتك بيحبه، والمرة التانية إن لما هتحب الحاجة دي هتستمتع بيها وإنت بتعملها.

أحد المعارف حاولت مراته تتعلم تلعب شطرنج عشان تلاعب جوزها لأنه بيحب يلعبها، فبقت تلعب معاه تبسطه، وفي النفس الوقت هي بعد ماتعلمتها بقت بتستمتع بيها وهيا بتلعبها حتى لو هو مش موجود.

برضه دايما حاول تبحث عن اللي بتحبه في اللي بتحبه وتنميه وتركز عليه.

مثلا مراتك بتحب الخياطة.. هاتلها ماكينة خياطة وهاتلها كتب وممكن تتفرج هي على فيديوهات اليوتيوب اللي بقى فيه كل حاجة، وهتعمل لك أحلى بلوفر صوف من اللي انت بتحبهم.



وانت حدد وابحث عن الحاجات المشتركة اللي انتوا الاتنين بتحبوها.. مالقيتش خلاص خليك جدع وشوف هيا بتحب إيه وخليها عليك انت المرادي

## القاعدة العاشرة.. إلا ايشمعنا

أحد أهم القواعد في أي بيت إنكم تتعلموا وتعلموا أولادكم ممنوع كلمة "إيشمعنا"

ايشمعنا بنت خالتي عندها غسالة أطباق؟

ايشمعنا ولادي مجابوش زي ولاد جارتنا؟

ايشمعنا انا؟ ايشمعنا امي؟

احد أسوأ الكلمات اللي غالبا لا تأتي بخير، فكل انسان وله رزقه وكل أب وأم ولهم طريقتهم في ترتيب أولويات بيتهم، والمسؤولية الأكبر تقع على عاتق الأب.

لكن مشكلة هذه الكلمة انها ضد الرضا، وانها تجعل المبرر الأساسي للاحتياج هو التقليد، وليس الحاجة الفعلية، وهذا خطأ كبير.

في صحيح مسلم عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (انظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله).

***

# الفصل الثالث

# تكتيكات الحرب العالمية الزوجية

بعد ان اتفقنا على بعض الأساسيات الزوجية، جاء وقت تكتيكات المعارك.

**أولا:**

## لا تهمل عنصر المفاجأة

أحد أهم عناصر الحرب هي المفاجأة، وإنك تعمل اللي العدو مش متوقعه. العدو متوقع إنك هتبادر بالهجوم، فمتهجمش وإبعتله هدنة؛ والعكس العدو متوقع إنسحابك، فأهجم عليه. ده اللي هيعمل إرتباك في صفوفه.

مثلا لو دولة الرجال متوقعين الهجوم بعد العودة من الشغل، فقابليه بأكلة حلوة بيحبها. صدقيني هتضربي دفاعاته مباشرة، خصوصًا لو كان ناوي على نكد.

وسواء كانت المفاجأة سلبية أو إيجابية، فهي دائما ما تربك خطوط العدو، وبعدها هتكوني قادرة إنك تنفذي خططك، والجميع موافق ومبسوط، ومش عارف إيه اللي بيحصل من الصدمة. والمفاجأة دي فن من فنون الحرب تخليك تسيطر على الموقف.



حتى دولة الرجال بإمكانهم إستخدام عنصر المفاجاة في أسلحة غير متوقعة.

مثلا اتأخرت وإنت قاعد مع صحابك عالقهوة، وانت مروح مراتك مستحلفالك وإنت متحفز وقلقان، وكل بوادر الخناق تلوح في الافق

دخلت البيت ويادوب لمحت طرف البوز من المطبخ، وقبل ماتتكلم مراتك رحت مطلع وردة حمراء كبيرة ومعاها ٤ وردات بيض وناولتهالها في إيديها وقلتلها وحشتيني ياوردة حياتي

ده هيعمل لها ارتباك ويخليها تلخبط هي كانت عاوزه تفرح ولا تزعل.. طب هي كانت زعلانة من ايه اصلا؟ ممكن تنسى وكل ما كانت المفاجأة أذكى، كل ما قدرت تسيطر عالموقف أفضل. متهيألي ممكن تقولك أقعد معايا شوية وإنزل كمل سهرتك مع صحابك يا حبيبي.

وممكن برضه ماتمشيش عليها وتقولك انت بتحاول تثبتني؟!

قولها اه عادي، وخدوها بضحك، واتلم بقى احسن لك.



## الحرب خدعة

أكيد طبعا الخداع في العلاقة مش حاجة كويسة، ولا انتي هتكوني مبسوطة ولا هو لما يفهم ده، عشان كده احنا بنتكلم في أساسيات حرب تحتاج أحيانًا إلى بعض الألعاب للبقاء في حالة من الرضا، بشرط إنك متاخديش ذنب الكذب، فاتصرفي بذكاء وبدون تدليس.

**مثلاً:**

حنان دخلت على جوزها وسألته إيه رأيك يا حبيبي المصايف بقت غالية أوي سألت كتير لبنت خالتي (ولازم متقوليش انه ليكم أنتوا في الاول طالما انتي عارفة انه مش هيتقبل الفكرة وده عشان ماتخسريش معركة قبل ماتبدأ أصلا ) المهم سألت لبنت خالتي ولقيت أسعار غالية، و تفضلي تحكيله عن أسعار الشاليهات اللي بقت مبالغ فيها وترسميله صورة ان أقل شاليه بيبقى سعره مبلغ ١٠٠٠٠ مثلا

ومن هنا تاخدي النقاش شوية شوية عن مميزات إن بنت خالتك تروح المصيف وتتبسط وإد إيه هما هيغيروا المود هيا وجوزها لحد ما تحسي نبضه، وأول ما تلاقي الوضع بقى مناسب وإنه إقتنع بفكرة المصيف بس مش هينفع عشان الأسعار، إنزلي بالهدف الإستراتيجي

ايه دااااه!! بنت خالتي بتقولي لقت مصيف ب ٣٠٠٠ بس.. ياه ده فرصة أكيد.. مافيش إلا شاليه واحد اللي متاح بس بالسعر ده. ولما يحس ان السعر ده فرصة مش هتتكرر وتحسي انه عجبه الموضوع، تاني يوم بقى تقوليله إيه دااااه بنت خالتي لغت الرحلة وإحنا ممكن ناخد الشاليه بدالها عادي.. فرصة.

دي طريقة بيستخدموها أهل التسويق للوصول لغرضهم وإتمام البيعة: إنك تحسسيه ان الخيار ده فرصة وهتروح، وساعتها ممكن هو اللي يتابعك ويسألك عملتي ايه في المصيف حجزتي ولا لسه؟



إيه؟ بتقولي ايه؟ كشف خطتك الشريرة
ورفض برضه المصيف ...؟!
آني اسف
يكفيكي شرف المحاولة ☺
عموما ده كارك انتي..
انتي اكتر حد يفترض انه يعرف إزاي
يأخذ اللي هو عاوزه وهما الإتنين مبسوطين وبيضحكوا عادي.

## تقنية الماء المنساب

أحد اعظم الصفات في الماء الذي جعل منه كل شيء حي هي المرونة، وتقنية الماء المنساب هو أن تتحول من المكان العالي وتنزل بشكل انسيابي لتجرف كل العند والعصبية وتصل لبحر السكينة بسلام وبثقة.

الماء عندما ينساب يختار أيسر الطرق وأسهلها وأخفضها ويبدأ برفق، لكنه يعرف هدفه ويسير اليه. يملأ الفراغات ثم يرتفع مستواه ويستكمل المسير وهمه أن يصل الى هدفه، حتى عندما يصادف الماء عائقا أو شجرة مثلا في طريقة يلتف حولها ثم يعاود مسيره إلى وجهته، وخلال سريانه يسقي الزروع وتنمو الأزهار فقط لأنه عبر من هنا.

كوني كالماء هكذا في زرع السكينة في بيتك بيسر ورفق، في رقته ومنفعته على كل مايمر عليه. كوني كالماء في المواضيع اللي ستخلف خلافاَ.. أتقني تجاوزها برفق وغيّري اتجاهك بمرونة ورقة

كوني مثل الماء



**فرو تسُد**

إعرف تحالفات خصمك.. من يجلس معه، من يوثر عليه إيجابيا أو سلبيا، ولاتنخدع فقد يكون اقرب الناس اليك هو من يؤلبه عليك دون أن تشعر.

طبعا يجب أن تحسن إختيار سفرائك وأن تحيط شريك حياتك بسفراء أذكياء يدعمون صفك ويتفهمون مواقفك.

فلان هذا كلامه سلبي و فلانة تلك كلامها إيجابي.. ركزوا في إختياركم لمن تخالطون. هذه مهمتكم أنتم.. كلاكما يعلم من الذي يقوي الإختلاط به الحب بينكما، ومن ينعكس حديثه عليكما بخلاف وحزن وزعل بالبيت.

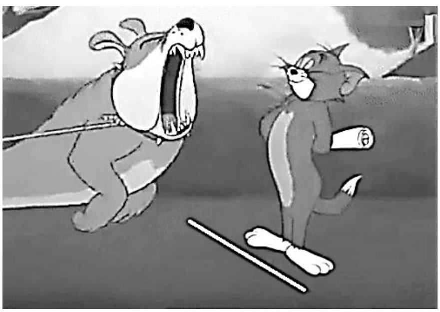
صحيح الشخص المستقل لايتأثر بالكلام السلبي، لكن حتى الان لم أقابل في حياتي أحداً لايتأثر بكلام من حوله، بالتالي إرع أذنك وأذن شريك حياتك، وأنظر من تريد أن يملأ عقلك بالإيجابية أو السلبية

ودائما حاول أن تكون أقوى من أن تتاثر بنصائح أو (تسليط) أحد يسبب مشكلة في بيتكم. فقط إبحث عمن يؤلف بين قلوبكم ويدعم علاقتكم.

بإختصار انتي وانت عارفين مين من الأصحاب أو الأقارب اللي لتاتة ولا حنانة ولا منانة، فابعدوا عنهم

وعشان تعرفي بسهولة مين السلبيين دول، دوري مين لما بترجعي للبيت بعد مابتكلميها بتلاقي بيتك قلب نكد وخناق وزعل. لكن أهم حاجة بدون ماتقطعي رحمك أو رحم جوزك، ولو لزم يبقى قلصي واختصري وحطي خطوط حمراء للكلام اللي ممكن يضر علاقتكم، ومتسمحيش لحد يتناوله

يعني إتعلمي تدي لكل واحد المساحة الكافية اللي ماتضركيش



## طنش تعش و تنتعش

تعرف تكبر دماغك

طنش



متقفش عند كل خلاف وكل مشكلة وكل كلمة

خد الأمور ببساطة وعدي.. يعني إنت لو طنشت هيحصل إيه؟ ولا حاجة.. اليوم هيعدي وتصبحوا في يوم جديد والبال رايق.

اللي يتكلم من وراك سيبه، واللي مجاش يزورك كبّر، الدنيا متستاهلش كل الحوارات والهموم اللي فيها دي.. كلوا رايح

كبر دماغك من أي مشكلة ينفع تكبر منها، وطالما بعيد عن دينك ومبادئك خلاص عدي على أد ماتقدر.

سمعت مراتك بتكلم أختها وجابوا سيرتك بشكل معجبكش، إعمل مش سامع وعدي

جوزك في وقت عصبية قفل في وشك التليفون، إعملي إن الخط فصل وعدي

مراتك نامت ومعملتش غدا النهارده، إعمل انت ياعم وعدي

جوزك بيجيب كباية من النيش فوقعت منه واتكسرت...

لأ لحد هنا مش هقدر أقولك تعملي ايه ياست الكل.. عيل وغلط وربنا يتولاه ☺ بس بصي فداه برضه انت الكبيرة عدي ربنا هيرزقك أحسن منها

يقول الشاعر

ليس الغبي بسيد في قومه *** لكن سيد قومه المتغابي

## إلعب عالمكشوف

الغيرة دي جبلة بشرية، من حق كل طرف انه يتفهم الغيرة ومشكلاتها وخلافاتها، بالعكس ده شيء بيقولك بيه الطرف التاني أنا بحبك ومش عاوز حد ياخدك مني.

من توابع ده تلاقيها ممكن تبقى عاوزة تفتش موبايلك تشوف مين اللي بيرن عليك الساعة واحدة بالليل، وهو كمان تلاقيه يقولك البسي ده وماتلبسيش ده، اخرجي مع فلانة اه وفلانة لا

بالتالي تفهم حاجة الطرف التاني لده مهم، وعدم غيرته مؤشر سلبي، فياريت نسمح لبعض بالغيرة

لكن... زي كل شيء إذا زاد عن حده انقلب ضده

الغيره تبقى موجودة لكن ماتوصلناش للشك، لأنه مرض وممكن يقتل العلاقة اللي بينا

مهم جدا نتعامل بشفافية ووضوح يقفل الباب على أي شيطان إنس او جن ممكن يدخل بيننا

عن صفية بنت حيي رضي الله عنها قالت: "كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- معتكفاً، فأتيته أزوره ليلاً فحدّثته، ثم قمتُ فانقلبت، فقام معي ليقلبني - وكان مسكنها في دار أسامة بن زيد رضي الله عنهما-، فمر رجلان من الأنصار، فلما رأيا النبي -صلى الله عليه وسلم- أسرعا، فقال النبي -صلى الله عليه وسلم:- على رسلكما، إنها صفية بنت حيي ، فقالا: سبحان الله يا رسول الله، فقال:- إن الشيطان يجري من الإنسان مجرى الدم، وإني خشيت أن يَقذف في قلوبكما سوءا."

ومعنى الحديث انها كانت بتمشي مع الرسول صلى الله عليه وسلم ليوصلها لبيتها ولما شافوه اتنين من الصحابة سرّعوا شوية عشان يسيبوه براحته، فقاله خدوا راحتكم دي زوجتي صفية، فاستغربوا إزاي هيشكوا فيه وهو رسول الله، فرد عليه الصلاة والسلام بتوضيح طريق الشيطان وانه كده بيقفل الباب على الشيطان إنه يوسوس لقلوبهم بأي شيء

وإنتهى الموضوع، بالمصارحة والشفافية

**فأي باب ممكن يدخل منه الشيطان إقفله وإكسر المفتاح.**

## وثق المعاهدات

حب عمرك بياكل وينسى.. بيوقع المعاهده من هنا بعدين يكسرها وممكن يقولك بكل بساطة إمتى حصل الكلام ده!! بسيطة وثق.

قعدتي معاه قعدة حلوة في المطعم، أعدتي ترتيب الشقة وخليتيها أحلى، عملتي أكلة جميلة، عادي صوريها وابعتيهاله وقولي له شايف ياحبيبي الأكلة الجميلة اللي مستنياك دي

شايف ياحبيبي الشقة بقت جميلة ازاي مش ناقصها الا انك ترجع بالسلامة من شغلك

وحتى لو بعتلك رد بايخ أو مالوش لازمة أو مردش أصلا، خليكي فاكرة ان هدفك هو التوثيق، وان تفضل الصورة في موبايله لأطول فترة ممكنة

وانت كمان.. خرجتها خروجة حلوة، اتصوروا صور عفوية، صور تفكركم بمشاعركم وقتها، صور تبين الوقت الحلو اللي مر عليكم واللي يفكركم انكم ممكن ترجعوا الأيام الحلوة دي بالحب اللي يستمر بينكم



الصور دي هتخلي كل واحد فيكم يترسم على وشه ابتسامة لما في يوم يقلب في الاستوديو فيشوفها. لو حب يبعتلك رسالة هيرجع يشوف الصورة ،ولو بعد ٣ شهور حَب يدور على صورة الكريم اللي طلبتيه منه وهو متردد يجيبه هيشوف الصورة فيروح التردد ويجيبلك الكريم الغالي اللي هيخليكوا تكملوا الشهر عيش وجبنة بعون الله



## اعرف ظروف خصمك

قبل ماتروح المعركة لازم تعرف وضعه ووضعك.. يعني مثلا المدام ماسكة السكينة وبتقطع السلطة بذمتك هل ده وقت مناسب عشان تكلمها في موضوع ام احمد جارتكم أو فكرة انك عاوز تتفرج عالماتش مع صحابك عالقهوة؟



اذا لازم تختار بعناية حالة المعركة وتجهيزات عدوك وتتعامل معها، وهنا قد يكون الحل إنك تتسلل خلف خطوط العدو وتخرج مالبيت وتقولها في التليفون لكن انتبه عشان ماتعرفش انك خايف منها وساعتها هتهز موقفك



**ملحوظة:** غالبا بتعرف

يقول المثل المكسيكي:

الزواج هو الحرب الوحيدة التي تنام فيها بجانب العدو.



## أطلبي بذكاء

زي ماتكلمنا في قصة المصيف وإزاي تقنعي جوزك إنه يطلعكم لو كانت مشكلته مع المصيف في الاسعار العالية.

طبيعي من القائد الناجح انه يكون فاهم أبعاد خصمه وقادر على التصدي لهجوم مباغت، أو الاستمرار في معركة النفس الطويل

ضروري تفهمي وضع زوجك وتعرفي امتى ممكن تطلبي منه ربطة جرجير ويجيبها وهو متدايق أو حتى مايجيبهاش، وإمتى تطلبي منه موبايل جديد ويجيبه وهو بيضحك ومبسوط.



## الإحساس نعمة

جوزك متخانق مع مديره تفتكري ده وقت مناسب لبدء المعركة؟ لما بتحاربي قوات مهيأة ومستعدة للحرب أظن ده أحد القرارات اللي غالبا هتندمي عليها لأن القائدة الذكة هيا اللي تعرف إمتى تدافع وإمتى تهاجم.

ورغم ان المرأة بعد فترة من الجواز بتكون قدرت تفهم جوزها كويس جدا وإمتى الوقت المناسب للموضوع الفلاني وإمتى نغير الموضوع، إلا إن أحيانًا بتغلبها ضغوط خارجية سواء حقيقية أو حتى ضغوط هرمونية بتخليها عارفة ومتأكدة إن التوقيت غلط والكلام هيعمل مشكلة أكبر، بس خلاص الكلمتين واقفين في زورها وهيجيلها اختناق لو ماقالتهمش في وشه.

ودي مشكلة

لازم الطرفين يحاولوا يفصلوا

صحيح لازم المرأة متستسلمش للضغوط دي وتعرف توزن كلامها كويس، وبرضه الراجل محتاج يتفهم انها بتواجه الصراع الداخلي الرهيب، وانها محتاجة جدًا تفضفض بأي كلام وهترتاح بعدها، ومش دايما بتكون بتعني الكلام اللي بتقوله.

مطلوب من الراجل جدا إنه يكون أكثر إدراكا وعقلانية في هذه النقطة، لكن نرجع للأساس.. إنك تكوني ذكية وتقدري تسيطري على رغبات النكد الداخلية اللي بتشوكك.

متعمليش زي زكيه اللي كانت اسم على غير مسمى. شافت جوزها راجع متدايق وكان متخانق مع مدير المشروع وماهتمتش وراحت قايلاله بكل براءة ياعيني ان الغسالة باظت وهنحتاج نشتري غسالة جديدة لان تصليحها هيكلف مبلغ وقدره

الله يرحمها بقى كان عندها سينس في عمايل الملوخية بس



## القائد الجيد يفهم لغة خصمه

الرجل يختلف عن المرأه في التعبير عن مشاعره. تحدث الكثير من المعارك بسبب ان دولة المرأة ودولة الرجل لديهم هذا الإختلاف

عشان كده يحتاج كل طرف ان يتعلم لغة الطرف الاخر ويفك شفراته

صحيح كل رجل يختلف عن الآخر وله نموذج خاص بيه، وكذلك كل امرأة مميزة عن غيرها بميزة مختلفة، لكن هناك بعض الأساسيات التي تجدها في الغالبية العظمى من الرجال

ومنها:

- إن الرجل مختصر ومابيحبش الحيثيات والتفاصيل الصغيرة
- الرجل مثلا في الغالب يرى ان العلاقة الحميمة هي أحد درجات التعبير عن الحب
- الرجل يحب المعلومة الواضحة والمباشرة
- الراجل مبيحبش حد يسأله هتاكل ايه بكره

(بإختصار الراجل بيحب الإختصار)

انما المرأة تحتاج الى العكس



لازم تحكيلها التفاصيل.. قابلت مين إزاي فين وإمتى وكنت لابس إيه وقال إيه قبل إيه

المرأة تحركها العاطفة وتتعامل بكتير من اللامباشرات. لو عملت

شعرها مثلا متحبش تسألك أكثر من أنك تلاحظ التغيير ده بنفسك، وتسألها إنت عنه وعن أد إيه بقى أحلى وأروع وأجمل.

القاعدة بتقول

(الراجل مباشر والمرأة تفاصيل)

- **إفهم رسايل مراتك**

لو قابلت واحد هندي أو أوكراني أو فرنسي وحاولت تكلمه عربي مش هيفهمك مهما حاولت تشرحله بلغتك، لازم يا تكلمه بالاشارة أو الأفضل إنك تلاقي لغة مشتركة بينكم زي الإنجليزية مثلا وتتكلموها، وحتى لو قدراتكم في الإنجليزي مختلفة لكن المشترك اللي بينكم قادر إنه يخلي التواصل بينكم فعال.. كذلك مراتك، إنت محتاج تفهم كلامها وتفهم كمان أبعاده واللي وراه من تفاصيل.

لما تقولك "أنت مبتهتمش بيا" في لغة دولة الرجل هترد وتقول "لأ أنا مهتم بيكي"، لكن في لغة دولة المرأة هي قصدها " حبيبي ممكن تهتم بيا اكثر.. انا نفسيتي مش مزبطة ومحتاجه منك كلام إيجابي". هيا عارفة إنك مش مقصر وإنك بتهتم حتى لو أنكرت، بس معلش زود مجهودك شوية ودايما زي ماقلنا نوّع وجدد.

لما تزعل تقولك "انت كل شوية تروح القهوة"، هي بتكون عاوزة تقولك "انا بحبك ونفسي أقعد معاك اكتر وقت ممكن"

لما تقولك "طلقني" غالبا بتبقى عاوزه تشوفك متمسك بيها اكتر ومستنيه انك تقولها "انا مستحيل استغنى عنك"

المرأة تعاملاتها ورسايلها غالبا زي ماقلنا بتبقى غير مباشرة، مش زي الراجل.

صاحبي كان بيحكيلي عن بنته وإبنه أطفال وجابلهم تاب، بس لاحظ إن الولد بيلعب بيه لوحده فسأل بنته ليه مابتلعبيش معاه؟

قالتله هو مابيدينيش العب

فزعل جداً ونده على إبنه وهو متدايق، وقبل مايعاقبه سأله انت ليه مش بتدي لأختك التاب تلعب بيه معاك؟

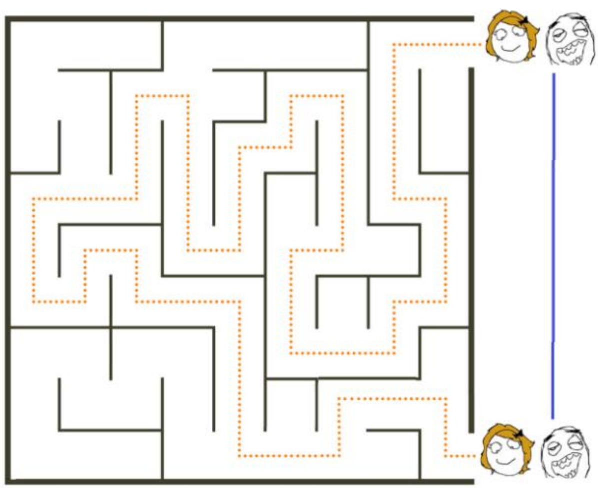
رد الولد و قال له أصل هي مطلبتش، ولو طلبت هديهولها

رجع للبنت سألها إنت ليه ماطلبتيش من أخوكي؟

قالتله انا كنت بتفرج عليه وهو بيلعب وبستنى يخلص ويديهولي

اللي حصل بين الطفلين ده يوضح الفرق بين طريقة تفكير الرجل وطريقة تفكير المرأة. الراجل بيحب المعلومة الواضحة الصريحة المباشرة ويحب تكلميه بلطف وبدون هجوم أو تحدي، فحاولي تروحي لحتة الوضوح بلطف وبأسلوب يزيد الايجابيه بينكم، وقوليله هات التاب ألعب بيه، وانت خلي عندك شوية احمر وافهمها

**(الرجل vsالمرأة)**



## أيامك بألوان الطيف

الإنسان بصفة عامة أذكى مخلوق على الارض، ومخ الانسان معقد بالدرجة اللي يخليه غير قابل انك تحطه في قالب واحد أو خطوات واحدة عشان تتوقع أفعاله ١٠٠٪. عشان كده صعب ان حد يقولك دي الطريقة الوحيدة اللي هتكسب بيها قلب مراتك، وكده جوزك هيحبك أكثر

صحيح في أساسيات في الرجال وأساسيات في النساء، ودي اللي اتكلمنا عنها في الكتاب، لكن يبقى اختلاف كل شخص عن التاني مشكلة معقدة ليه..؟!

طبيعة المخ والتفكير البشري بيتأثر بالعوامل الخارجية والداخلية

طبعا العوامل الخارجية هي البيئة المحيطة والأحداث اللي بيمر بيها أي إنسان ودي بيشترك فيها الرجل والمرأة. لكن العوامل الداخلية هي الحالة الصحية وتفاعلات الهرمونات، ودي زيادة جدا عند المرأة سواء في فترات زي الحمل أو قبل و بعد الولادة أو الرضاعة أو الفطام أو الظروف الشهرية المتغيرة، واللي هي كمان عبارة عن مراحل مزاجية ومعاك لغاية ظروف سن اليأس .

كل دي ظروف بتمر بيها المرأة بتلون تفكيرها ومزاجيتها بألوان الطيف: شوية اخضر والدنيا حلوة، شوية أصفر وتخلي بالك، شوية احمر وماحدش يكلمني، شوية ابيض وأزرق وبنفسجي

كل الظروف والتعقيدات دي لازم تكون على علم بيها وتوازن مابين الاحتواء أوالتوجيه، التأييد أوالإعتراض، المحايلة أو السكوت

في المجمل أنت كقائد ذكي لازم تكون فاهم التغيرات المزاجية والحالات النفسية اللي بتمر بيها مراتك ومسؤولياتك هنا اكبر.

أصل ربنا انعم عليك بتحديات تانية غير الهرمونات، لكن عمل لك مسؤولية مرتبطة بقوامتك كرجل ومرتبطة بحديث النبي صلى الله عليه وسلم (...**اسْتَمْتَعْتَ بِهَا وَبِهَا عِوَجٌ**)، يعني ضروري تتقبل التصرفات اللي بتشوفها غير منطقية دي لطبيعة الحالة النفسية اللي بتمر بيها، واللي تعتبر طبيعية بالنسبة للمرأة لكن انت كرجل واجب تبقى أكبر وأوعى لهذه الظروف بحيث تستمر الراحة والحب في حياتكم

في الفترات الحمراء والصفراء حاول تأجل كل الاختلافات لحد ما تنتهي وتعدي الفترة بسلام

الفترة دي تعامل مع زوجتك كأنها لسه طالعة من العمليات، ثم بعد ذلك بهدوء وفي وقت أفضل (لما تفوق من بنج العملية) ناقشها فقط في الأمور المصيرية. أما ما تستطيع تجاوزه ونسيانه سواء الدموع اللي ملهاش سبب والخصام اللي بدون داع وكل العالم اللامنطقي اللي كان معاكم، فالأفضل تنسى وتطنش، ومفيش داعي لا للتريأة أو السخرية أو حتى العتاب إلا في اطار لطيف يخليكم أنتم الاتنين تتجاوزوا الفترات دي بسلام وتتأقلموا على تجاوزها كلما تكررت.



## معادلة ايامنا الحلوة

### قاعدة ١٠+٢٠

ودي نصيحة مهمة للرجل والمرأة أنه يضبط معادلة للايام الحلوة.

طبيعي زي ماقلنا مرور المرأة بفترة تقلبات مزاجية وتقدر نحسبهم ١٠ ايام شهريًا محتاج انك تتحمل زوجتك فيها أكثر من اللازم، لكن إيه المطلوب من الزوجة؟

بصي ياستي: إنتي المفروض إنك تكوني عارفة إن الأيام دي حساسيتك مفرطة وقراراتك وأفعالك ممكن كتير تندمي عليها، فحاولي تهدي وتعدي على أاااد ماتقدري وماتقفيش عند الحاجات اللي بتعمل خلاف أو زعل واللي بتوترك وبتزيد الشد في البيت

أنا عارف ان ده ممكن يكون طلب صعب ومهمة تقيلة شوية، خصوصا في الأيام دي، لكن مهما كان مهم جدا إنك تجتهدي وتتغاضي فيها أد ما تقدري ومهم كمان تعرفي إن دي فترة خسارة رصيد، بالتالي قدامك فكرة لطيفة ومهمة أساسية

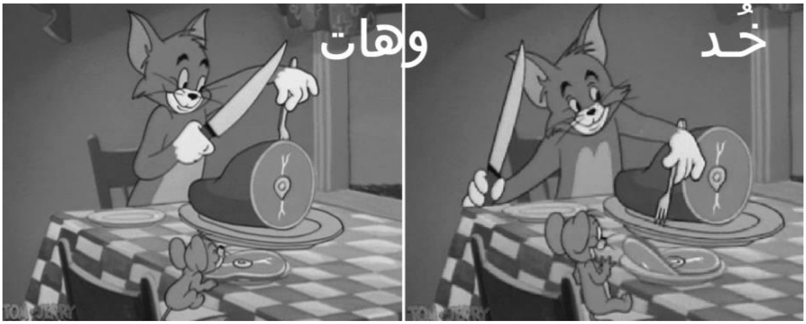
**إيه هي المهمة؟**

المهمة هي إن الـ ٢٠ يوم الباقيين من الشهر تكون مسؤوليتك انك تقولي لنفسك أنا هعمل أيام حلوة لجوزي وليا تعوضنا عن الأيام دي، ونشحن فيها رصيد الحب عنده. وده ممكن مانربطوش بالأيام دي فقط، ده ممكن نعمله ونخليه أسلوب مابعد الخلاف

لازم نعدي بفترة نقاهة نعوض بعض ونشحن رصيد عند بعض بإننا نحب بعض أكتر في الأيام دي، حتى لو أكتر من اللازم. بشوية تنازلات على شوية

تغافل المركب هتمشي، وساعتها هنبقى كأننا بندي شوية وهناخد كتير، وكأننا بنخزن شوية من أيامنا الجميلة رصيد للأيام الأقل جمالا

**(لأن الحياة)**




## إنسحب تكتيكيا

- لا يوجد قائد قادر على الانتصار لا يعلم أهمية مهارة الإنسحاب
- تراجعك في الوقت المناسب أهم من استمرارك بالمعركة وخسارة المزيد من العتاد. لازم تبقي عارفة إمتى السكوت هو أحسن رد وامتى الهدوء هو أنسب تصرف وامتى كلمة حاضر تقدر تخلي الخصم يرفع الراية البيضا ويستسلم أمام عظمة وجمال الكلمة.
- قبول شروط الآخر لايعني هزيمتك، لكنها فرصة لأن تستعيدي أنفاسك وتبدأي جولة جديدة يكون على الأقل فيها مشكلة أكبر تستحق كل هذا الكم من وجع الراس.
- أجّل المعارك قدر استطاعتك (حبيتي تتخانقي النهارده أجليها لبكره.. مش كل تاخيرة فيها خيرة برضه ولا إيه؟!) وبكره أجليها لبعده.

- خليكي فاكرة إن كل المعارك بيبقى فيها الطرفين خسرانين، حتى المنتصر. المشكلة اللي بتحصل بينكوا بتفضل ليها ترسبات بتأثر في المشكلات الجديدة، فحاولي تتلافي المشكلة، ولو ما أمكنش تلافيها وجرعة النكد حزقتك وماقدرتيش تمسكي نفسك فخليكي ذكية ونكدي بسرعة وإرجعي بسرعة ماتبلطيش في المشكلة.
- انسحب من أراضي الخلاف قبل أن يحدث

جارتكم اللي مراتك بتغير منها مفيش داعي تروح تكلمها من الأساس. اللبس اللي ممكن يزعل جوزك ماتقيسيهوش وشيليه من تفكيرك، ولو عندك في البيت اديه هديه لحد ماتسيبيهوش كده قدام عينك يعمل خلاف بطريقة مش مباشرة. حاول تخلص شغلك بدري فماتضطرش تتأخر ويحصل خلاف.

**إقفلوا باب الخلاف قبل ما يبدأ.**




## ماتستسهليش الزعل

- ازعلي واتقلي على جوزك لكن بحدود
- كل راجل ليه ليميت بعدها بيفصل
- حوار مالك ** مافيش بعد الجواز بيبقى غير. الراجل اللي بيعيد السؤال ١٠ مرات عشان تقوليله مالك، بكره هيعيده ٤ مرات

بس، وبعده لما بيزهق بتبقى مالك ** مافيش ** طيب أنا داخل أنام، وده نوع بارد كثر أوي ومش هنقيس عليه، لكن المرأة أحيانًا بتزود الموضوع وفي اعتقادي ٣ مرات كافية

(مالك مافيش... مالك مافيش... مالك تقولي بقى خلاص)

كفاية انه يحس انك زعلانه وفي نفس الوقت مايزهقش، لأن زعلك كل ماكتر أو طول بيرخص. أكيد انتي مش عاوزاه يمل وعايزاه يفضل يحايلك، بس كفاية ٥ دقايق او ١٠ دقايق تتصالحي فيهم، بعد كده الموضوع بيجيب نتايج عكسية خصوصا مع الراجل العنيد.



- أثر الزعل الصحي، وده أهم عنصر في أضرار الزعل، انتِ أكيد مش عايزة تخسري جوزك أو صحته، وأكيد عاوزه توصليله فكرة ما لكن مش عاوزه تضريه، وانتي أول واحدة هتندمي على ده طبعا

عشان كده ضروري تفهمي جوزك صح. هل هو من النوع اللي بيفش غله فأي حاجة وممكن يتهور عليكي، ولا الزعل بيأثر عليه بس هو بيكتم؟ ويااما سمعنا عن ناس مرضت وجالها السكر وحتى ماتت بسبب الزعل – بعيد الشر عنكم .

خليكي من الناس اللي بترضي بسرعة وتزعل بصعوبة

وماتزعليش بسرعة وترضي بصعوبة

ولعلمك مد البوز بيزود التجاعيد وبيخلي شكلك وحش، لكن الابتسامة بتدي الوجه نضارة فحافظي عليها.



**أحسن الناس من يزعل ببطء ويرضي بسرعة.**

## مدة المعركة (منبه النكد)

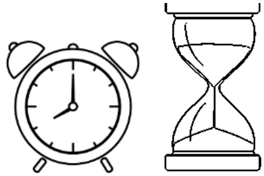
كل قائد بيبقى عارف إن طاقته وطاقة جنوده ليها حدود، بالتالي قبل ما يبدأ أي معركة لازم يحسب هو يقدر يتحمل يبقى واقف في مركزه في المعركة لحد امتى.

في علاقاتنا الزوجية إنتي يابنت الناس صحتك على قدك ومش حمل فرهدة، ولا إنتي ولا المحروس جوزك، والمعركة هتحصل هتحصل لو مش عشان أهلك هيكون عشان أهله، ولو مش عشان الجيران هيكون على الخروجات، فالمشاكل كتير ومش بتخلص

- طب والحل

الحل تظبطي (منبه النكد)، واللي بينقسم لمنبهين

**(منبه الجدال) و (صلاحية النكد)**



**(منبه الجدال)** لما تلاقي الحوار بينك وبين جوزك بدأ ياخد منحنى أسوأ والأمور بتزيد حدتها.. لازم ذكاءك ينبهك عشان تفصلوا وتوقفوا الحوار

فترة لحد ما تهدا النفوس ونفكر بصفاء بدون ضوضاء العصبية والعند والجدل البيزنطي اللي مابيوصلش لحل، لان الثلاث حاجات دي كفيلة إنها تغيّب أي تفكير منطقي وموزون.
المنبه يخليكم تاخدوا استراحة لمدة ساعة مثلا أو ساعتين، ولو ماقدرتش يبقى عالاقل تتوضى وممكن تصلي ركعتين عشان نفسك تهدى وتحكّم عقلك.

د/ إبراهيم الفقي الله يرحمه كان بيقول على الشخص العصبي هو شخص نص مجنون، وفعلا غالبا مابتندم على القرارات اللي بتاخدها وقت العصبية
أما الطريقة اللي تفصل بيها وتاخد استراحة في المعركة دي هي انك تتفق مع شريك حياتك اننا لو حصل خلاف هنفعّل منبه النكد
يعني لما حوارنا يزداد حدة شوية شوية نقف وقتي ونمنع نفسنا من الكلام.
سكوووووت.. تمام؟!
تمام؟!
احنا قلنا سكوووووت.
لأن أحيانًا بعض الأزواج والزوجات بعد ما يقتنع بفكرة (منبه النكد) مبيقدرش يقبلها إلا لما تكون آخر كلمة في الحوار ليه هو، ومش هيرتاح إلا لما يكون هو اللي قافل الحوار، وده تصرف طفولي بشكل كبير
خليكي إنتي الطرف الأكبر والأعقل والمتنازل، وقولي لنفسك مش مشكلة وعدي، متصغريش مخك. أهم حاجة إنك تقدري تفعّلي منبه النكد وتقفلي الكلام عشان بعد ما نهدى نتكلم بهدوء وبعقل.

واذا كنتِ هتحققي ده بكلمة "إنت صح" قوليها خليه يرتاح، وبعد شوية ممكن تفتحي الموضوع من جديد (لو لازم يعني) بس في وقت مايكونش الشيطان موجود بينكم وبيسخن.

وبرضة لو رجعتوا اتكلمتوا واتطور الحوار، وقفي تاني على طول.

المنبه التاني (**صلاحية النكد**)

وده مدته يوم واحد بالكتير. اليوم ما يقفلش وإنتوا متخانقين مهما كان سواء إنتي غلطانة او هو غلطان. مايعديش اليوم إلا وقدرتي تنهي اليوم بصلح وتطييب خاطر. الرسول عليه الصلاة والسلام قال(.. وخيرهما الذي يبدأ بالسلام)، وكل ما قدرتي تقضي عالمشكلة في وقت أسرع وتفتحي صفحة جديدة كل مابقيتي ست أنجح وأروع وأحلى واحدة في شارعكم. طب بذمتك حد بالجمال ده أصلا ينفع يتخانق؟ صوتك لازم يكون بلسم ناقصة بس كلمة حاضر وهيطلعه جناحات.



وبمناسبة موضوع البيات، نام على سريرك حتى لو زعلانين من بعض وماقدرتوش تختموا اليوم بصلح، فدي فرصة تانية للصلح من باب تاني.

نام على سريرك ياخويا... نام ياحبيبي

## لا تخسر نقاط قوتك وركز على نقاط ضعفهم

كل جيش له نقاط قوة ونقاط ضعف. بعض الجيوش تسليحها الدفاعي قوي لكن الهجوم ضعيف، والبعض الآخر الجناح الأيمن أضعف من الأيسر. القائد الذكي هو اللي يعرف نقاط ضعف الخصم ويرّكز ضرباته عليها.

لما الملاكم بيحس إن الخصم اللي أمامه كتفه اليمين بيؤلمه بيركز عليه هجومه حتى يجبره يستسلم، في نفس الوقت هتلاقي الطرف التاني بيحاول يحمي كتفه ده بأكبر شكل وتلاقي الماتش كله داير حوالين الكتف ده.

محمد صلاح لاعب ليفربول المعروف لما اتصاب من راموس ابن الـ&$#٪ في ماتش ليفربول على نهائي أبطال اوروبا ٢٠١٨. راموس عارف إن إصابة لاعب زي محمد صلاح هتبقى عنصر ضعف في الفريق، وفعلا خرج محمد صلاح وخسر ليفربول الماتش.

نرجع بقى لخصمنا العنيد. أول خطوة تعمليها لما تعرفي نقطة ضعفه تركزي عليها عشان تاخدي اللي انتي عاوزاه منه، واللي إحنا عاوزينه هنا هو العودة لحالة الصلح والعلاقات الكويسة، يعني عشان مايتفهمش الكلام اننا بنقول نستغل نقاط الضعف بشكل استغلالي بحت، لا احنا بنستخدم نقاط الضعف لصناعة السِلم وتفعيل الهدنة ونسيان الحروب بعض الوقت.

ودي مثلا بعض نقاط الضعف واللي مش هتلاقي راجل إلا وفيه أحد نقاط الضعف دي أو نصها أو كلها

شوفي إيه اللي عند زوجك منهم واديله

- كلمة حاضر
- زيارة أهله

- حماته (لو بيحبها)
- القهوة (شربها او القعدة عليها)
- الماتش
- صحابه
- العلاقة الحميمة
- الفيديو جيم أو الجيم
- دموعك
- حنيتك
- نظافة البيت
- إبتسامتك
- ورق العنب (صدقيني دي نقطة ضعفي شخصيا)

دوري كمان، ولوعرفتي نقاط ضعفه إشتغلي عليها، وصدقيني هو كمان هيكون مبسوط إنك جياله من نقاط ضعفه.

عندك مثلا كلمة حاضر لو نقطة ضعف عنده هيحبك أكتر كل ماتقوليها، حتى لو عارف إنك بتضغطي عليه متقلقيش، وحتى لما يقرا الكتاب ده ويعرف اللي فيها هيبقى مبسوط.

وكذلك لو أهله هما هدفك اشتغلي على النقطة دي، وبرضه هيحبك لما يلاقيكي بتحبي وتقدري أهله وهيحطك فوق راسه، وعامليهم أحسن من الكويس حتى لو من ورا قلبك عشان ربنا أولا يكرمك في جوازك وهيخلي جوزك يرضى عنك.

لا تنتقديهم – روحيلهم معاه مرات أكتر – انصحيه فيهم يبرهم ويهاديهم – بصي للحاجات الإيجابية فيهم وخليكي متسامحة مع السلبيات ولو ضيع فلوسه كلها عليهم، وتأكدي مافيش حد بيعمل كده لوجه الله الا وبيعوضه خير

الرسول صلى الله عليه وسلم بيقول

(انك لن تدع شيئا لله عز وجل إلا بدلك الله به ماهو خير لك منه).

***

# الفصل الرابع

# في المعارك الزوجية

### عند الهزيمة

- تقبل بروح رياضية
- ضحي وتنازل
- عاود هجومك وقت اخر
- خليك قريب لاجل تلك اللحظة
- تعلم من اخطائك

تنازلك مش عيب وقبولك بالنزول على رأي شريك حياتك لا ينقصك، بالعكس قبولك غالباً بيكون وعي منك وإدراك أفضل من العند والإصرار.
انت عارف إن إبليس اللي أدخله النار عِنده وكِبره
وماتقلقش انت صح أحيانًا زي كل البشر، ومفيش حد فيهم صح دائما مهما وصل من الذكاء والعلم والبصيرة.




### عند انتصارك

لما يحصل بينكم خلاف، وبعد ماتكون طبقت الأساسيات اللي اتكلمنا عنها، فالمؤكد ان خلافك سينتهي بالنصر، عشان كده مطلوب منك

**لا تبتسم ولا تشمت**

لما تكسب الخلاف لا تبتسم ولاتشمت، بل أظهِر التعاطف وبرر الموقف الآخر مع قناعتك باستحقاقك للنصر، لكن شطارتك انك تخلي الطرف التاني يخرج من خانة الانهزام والدفاع والتبرير إلى انه يكون شريكك في النصر.

قولها كلام ايجابي وانتي نيتك حسنة بس أحيانًا متوفقيش في ايصال وجهة نظرك

انا كان عندي واحد زميلي زيك كده ذكي جدا ومتميز وجميل بس مبيعرفش يوصل فكرته أحيانًا

وبالتالي تمنعه من التخطيط لحرب رد كرامة، وتنهي المعركة التانية قبل بدايتها.

**انت منتصر فاحتوي الجميع**

الرسول صلى الله عليه وسلم علمنا حاجة لما دخل مكة وشاف أهلها في موضع المهزوم.

قال وقتها (اذهبوا فانتم الطلقاء )

وبعدها اكثر من كده، كافأ أهل مكة اللي كانوا بيحاربوه ويادوب لسه اسلموا مابقالهمش فترة صغيرة، كافأهم بغنائم من معركتهم الأولى، وذلك من باب تأليفه لقلوبهم، وده فن إدارة المعارك

**فالحفاظ على النصر أهم من النصر نفسه.**

هاتلها هدية وعرّفها انها تستاهل أكثر من مجرد الهدية دي لانك بتحبها، وخلافكم ده حاجة بسيطة وعابرة ووجهات نظر مختلفة، مرة هي صح ومرة انت صح.

لا تنس.. مش معنى انك سعيد بانتصارك انك كنت صح، فسعادتك ياحبيبي مش مقياس



وياما افتكرنا ان قرارنا صح وطلع غلط، فسيب لنفسك فرصة للرجوع وفرصة تغيير رأيك

جرب تتصفح صفحتك على الفيسبوك مثلا وشوف الذكريات اللي بتجيبلك الكلام اللي كتبته في نفس التاريخ من سنة أو اتنين أو ٧ سنين وشوف اد ايه ممكن تلاقي نفسك كنت كاتب حاجة غريبة انت حالياً غير مقتنع بيها بتاتا، مع انك لما كتبتها كنت شايف انك صح وانك عميق ومثقف وفاهم الكُفت، لكن انت نفسك بعد مرور كم سنة اكتشفت إن رأيك كان غلط، فتوقع كمان أن رأيك دلوقتي ولو كنت مقتنع بيه ممكن بعد كم سنة تغيره وتختلف قناعتك.

فسيب الباب موارب وسيب فرصة لاختلاف الرأي معاك، ماحدش عارف مين هيكون معاه الحق بكرة.



# الفصل الخامس

# إلعب الحب بذكاء

### جدد دايما وفاجيء خصمك

جمال الوردة اللي جبتها كانت في انها مش متوقعاها، فسعادتها هتكون أضعاف سعادتها وهي قاعدة مستنية وعارفة انك هتعمل كدا.

بمعنى لو جبت لمراتك وردة حمرا بكره وانت راجع من الشغل هتتبسط جدا، لكن لو جبتلها كل يوم بوكيه ورد جميل وفخم تتوقع هيحصل ايه بعد اسبوع؟ مش هيبقى البوكيه له قيمة.

فالإطار اللي بتحط فيه الصورة مهم برضه، ويمكن أحيانًا أهم من الصورة نفسها، ودي ملاحظه مهمة

انك تعرف ازاي تعمل الحاجة الحلوة وتقدمها صح.

مهارتك أحيانًا انك تنزل شوية بسقف توقعاتها بدون ما توصلها للإحباط بعدين تفاجئها، وشوف فرحة مختلفة

وده ينطبق تقريبا على كل البشر سواء رجالة أو بنات، لكن لأن طبيعة المرأة انها أحوج للإهتمام هتلاقي الموضوع يفرق معاها مهما كان عمرها.

طيب نروح للراجل بقا، وهل هو بيحتاج إهتمام؟!

الراجل بخلاف المرأه زي ما قلنا بيحتاج قليل من الاهتمام، وكثير من الرعاية. الراجل كانه إبنك.

بيحتاج يشوف اهتمامك في قميص الشغل المكوي، في حلة ورق عنب، في إبتسامة مش بتفارق وشك.

**بيقول الرسول صلى الله عليه وسلم الدُّنْيَا مَتَاعٌ وَخَيْرُ مَتَاعِهَا الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ، الَّتِي إِذَا نَظَرَ إِلَيْهَا سَرَّتْهُ وَإِذَا غَابَ عَنْهَا حَفِظَتْهُ فِي نَفْسِهَا وَمَالِهِ**

**الراجل بيحتاج رعاية لهدوء البيت،** رعاية لوقت راحته، رعاية لأكله وشربه ولبسه، رعاية لنفسيته ورعاية للحاجة اللي بيحبها.

أحيانًا يكون زارع شجرة جنب البيت حريص عليها، هيبقى سعيد جدا لما يلاقيكي سقيتيها مثلا، حطيتيله الموبايل عالشاحن، عملتيله فنجان القهوة اللي بيحبه.

الرعاية محتاجة مجهود صحيح، لكن هتلاقي مقابلها، وبدون ما يشعر الراجل هتاخدي حب ومعاه باكدج الحب الكامل ( اهتمام – رعاية برضه – عطاء– تضحية – تقدير – وإلى اخره من محتويات باكدج الحب)

ثواني بس

سامعك ياللي بتقول منا ياما عملت وعملت، هقولك بالراحة لازم نزود ونطور ونجدد ومانمنش باللي بنعمله، وساعتها هتلاقي الدايرة بتدور بينكم بحب وعطاء وبذل لراحتك وراحة جوزك

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :إذا صلت المرأة خمسها وصامت شهرها وحفظت فرجها وأطاعت زوجها قيل لها ادخلي الجنة من أي أبواب الجنة شئت .صححه الالباني

يعني اختاري على مزاجك باب الجنة اللي تدخلي منه

كتير منا بتصلي وبتصوم وبتحفظ عرضها، لكن تيجي عند حتة طاعة الزوج وتقول أصل هو اللي استفزني، أصل رأيه غلط، أصل لازم أقتنع انا مش جاموسة

يا بنت ماهي دي اللي فاضلة عشان تقفلي الأربعة وتختاري من التمانية، أيوه تختاري من أبواب الجنة التمانية ربنا ينولها لنا ولكم
لكن ماتنسيش شرط طاعة الزوج، (انها توافق طاعة الله، فلو أمرك جوزك بأمر حرام ساعتها لا تجب عليكي طاعته في الأمر ده).

## إختصري التفاصيل وفصّل المختصر

المرأة تختلف عن الرجل في طريقة التعبير، وتختلف أيضاً في طريقة التلقي وإستلام المعلومة
هذه النقطة كثيرا ما تكون سبباً لخلاف وزعل بين الزوجين، فالمرأة تحتاج أحيانًا بل غالبا إلى الكلام لمجرد الكلام، لكن الرجل لا يهتم بكل تلك التفاصيل ويحب الإختصار والتركيز.
صدقيني دي مش مشكلة جوزك بس، دي مشكلة الرجالة كلهم.
لكن فيه اللي ذكي وعارف يشبع حاجة مراته للكلام وشرح التفاصيل، وفيه اللي بيستسلم لميوله ويرفض الإستماع، ودول كتير وبتلاقيه مثلا بتحكيله عن مشكلة واجهتيها في شغل أو بيت أو مع قريبتك فتفاجئي إنه تقريبا مبيستناش يسمع كامل الحكاية وبتلاقيه عاوز يديكي الحل يقولك إعملي كذا. مش قادر يفهم إنك ممكن تكوني أصلا مش عاوزه نصيحته، إنتي عاوزه تتكلمي معاه بس لمجرد الكلام، لكن تلاقي الراجل واخد الموضوع على صدره وبيحب يفتي ويحل المشكلات ويصدر توجيهات.
عشان كده بنقول إن لازم العلاقة دي يفهمها الطرفين ويتعاملوا على أساسها.
اسمع مراتك وخليها تفضفض في التفاصيل الصغيرة وتحكيلك، وإنت اسألها حتى إيه ياحبيبتي

ايه رأيِك في تغيير ديكور الشقة، وخليها تتكلم
إيه رأيِك في اللي عمله صاحبي، وخليها تقول
إيه رأيِك في اللي حصل في شغلي، وإسمع منها
ممكن تقولك رأي أحيانًا ماجاش في بالك أصلا، ودايما بنقول ٤ عيون أحسن من عينين ومخين أحسن من مخ.
وإسالها برضه عملت إيه صاحبتك اللي سافرت من شهر؟
وعملتي ازاي حلة المحشي بتاعة إمبارح؟
كل دي اسئلة ممكن في مجالات مختلفة الهدف منها إنك تديها مساحة تتكلم وتعبر وتطلع من جو الفراغ اللي بتعيشه وإنت برا البيت في الشغل وهي بين حيطان البيت مبتتكلمش مع حد.
طيب هي بقى إيه اللي مطلوب منها؟
أولا تاخد الأمور بشكل سلس، لو بيكلمك وهو ماسك الموبايل فده مش معناه إنه مش مركز معاكي – أستغفر الله العظيم بصي أنا مش هكدب عليكي – هو فعلاً مش بيبقى في كامل تركيزه آه لكن هو بيلقط من كلامك نصه وبيستنتج الباقي
الرجالة قدرتهم في التركيز في أكتر من حاجة في نفس الوقت أقل من النساء.
المرأة معروف – وده شيء جبلت عليه – إنها تقدر تشغل الغسالة وتتابع الأكل على البوتاجاز وتتفرج على التليفزيون وتشيك الفيسبوك وتاخد بالها من إبنها في نفس الوقت، لكن الراجل طبيعته التركيز في شيء يخلصه يخش في التاني
ويمكن نطلع من الموضوع شوية لأن من واقع التجربة، فالشخص اللي بيركز في أكتر من حاجة في نفس الوقت ذاكرته بتبقى أقل في الحاجتين اللي

بيعملهم من شخص مركز في حاجة واحدة بيعملها بعدين يدخل في التانية وده بيكون على حساب الوقت اللي بيستهلك لإنجاز المهمة

بتلاقي مثلا واحد بيشوف الفيسبوك وفي نفس الوقت متابع النشرة على التليفزيون، بكل تأكيد فيه تفاصيل بتفوته من هنا وهنا، واللي مافاتوش بيلاحظه بنص تركيز وده يخليه ينساه أسرع، ويمكن ده السبب اللي ربنا عمل عشانه إن شهادة الرجل تقابلها شهادة امرأتين إن نسيت أحداهما تذكر إحداهما الأخرى، فده ناتج من قدرات مختلفة للرجل عن المرأة وليس إنقاصاً من قدر طرف على الاخر

طرف قدرته على التركيز في مهام عدة أعلى لكن ذاكرته أضعف

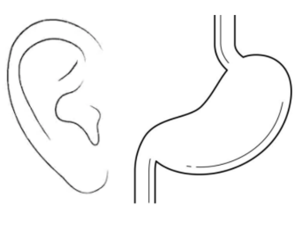
وطرف قدرته على التركيز في مهام أقل لكن ذاكرته أقوى.

## رفقا بالقوارير

طبعا كلنا عارفين ان أقصر طريق لقلب الراجل معدته، لكن إيه هو أقصر طريق لقلب المرأة؟

احنا مابنقولش ان ده الطريق الوحيد أو الطرق الوحيدة، لكن احنا بندور على طرق مختصرة تفيدك في بعض اوقات الإنجاز

أقصر طريق لقلب المرأة هو ودنها



إزاي؟

الست بتتأثر جدا بالكلام اللي بتسمعه، فحاول تكون معلّم في نفسك كده وأستاذ قلوب

كلمتين عن جمالها على كلمتين عن لبسها وأخلاقها وحبك ليها هتلاقيك ملكت قلبها وعندها استعداد تضحي بالدنيا في سبيل سعادتك

الرسول صلى الله عليه وسلم لما قال لأنجشة رضي الله عنه "رفقا بالقوارير" كان خايف على النساء لسرعة تأثرهم

لأن أنجشة بها سمعوه من غنائه قادر انه يكسر قلوبهم كالقوارير لميلهم إلى مايسمعوه بآذانهم،

فارفق بقوارير الناس

لكن مع مراتك رفقا بالقوارير هنا مختلفة. انت ممكن تتغنى وتقولها شعر، وكل الكلام الجميل اللي اتقال ممكن تقوله لها وقلبها هيرقلك ويحبك وهتشبع أي رغبة عندها إنها تسمع كلام جميل من حد.

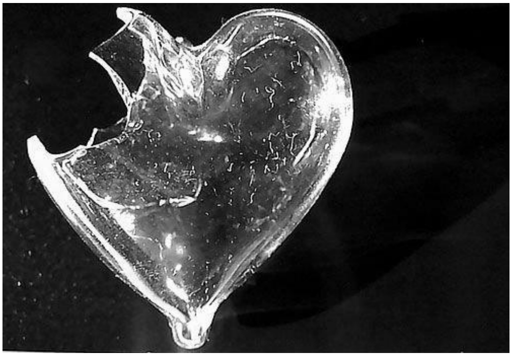
رفقا بالقوارير مع زوجتك مختلفة. رفقا بالقوارير انك تضحكها وتراضيها وتدلعها وتيجي على نفسك حتى لو كانت هي الغلطانة

رفقا بالقوارير انك متبيتهاش قلبها مكسور وانت عارف ان ربنا جعلك ميزة عنها، فتحكم عقلك اكتر منها وتسيب شوية لعواطفك عشان تواكبها وتقف في صفها ضدك

رفقا بالقوارير يمكن تقابل النبي صلى الله عليه وسلم في يوم وتقوله يا رسول الله انا عملت اللي أمرتنا بيه عشان ربنا ثم عشان خاطرك يارسول الله

فرفقا بالقوارير يابني

رفقا ببنات الناس زي ماتحب ان بكرة جوز بنتك يرفق بيها
وتاني (حتى لما تبقى غلطانة) رفقا بيها



## خرّجها يا ريس خرّجها

الأصل ان المرأه مملكتها في بيتها، وربنا قال (وقرن في بيوتكن)، لكن هيا بتقعد في البيت طول اليوم وده شغلها

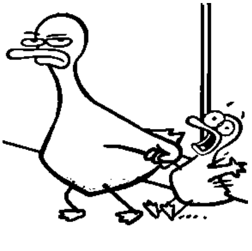
بمعنى أصح

تخيّل لو مديرك قالك ساعات العمل في المكتب هتبقى ٢٤ ساعة، بس عادي تقدر تنام وتأكل برضه في المكتب

اكيد مش هتستحمل

أهي مراتك بتبقى وانت في الشغل مابين تأخذ بالها من العيال ومن البيت ومن الطبخ والتنظيف، يعني وظيفة كاملة لمدة ١٦ ساعة يوميا

خُدها خرّجها خليها تغير جو



وماتنساش كل فترة مهم جدا تجرب تخرجوا بدون العيال، دا من اكتر الحجات اللي بتجدد الحب بينكم

وعشان تتخيل سبب خلافات الخروج ايه، تخيل لو مراتك مابترتاحش إلا في مكان شغلك وجيت تروّح وبتقولها ها تخرجي فين ردت نروح نقعد شوية في الشغل بتاعك.

انتِ مجنونة؟ انا طالع عيني هناك وما صدقت أمشي

هتقولك معلش انا مابرتاحش إلا هناك..

تخيل إحساسك

اهو ده تقريبا نفس إحساسها لما تحس انها محبوسة في مكان شغلها عشان جوزها بيرتاح هنا

فخرّجها ياحبيبي حتى لو مطلبتش، عشان احنا مش ناقصين نكد



## وازني بين الإقبال والتمنع

أغلب الرجال مابيميلش للمرأة اللي "مدلوقة" عليه، في نفس الوقت لو تقلت عليه بزيادة بيتمسك بيها لكن ممكن وعلى مستوى معين من التمنع يمل ويبدأ يدور على غيرها

المرأة الذكية تعرف كويس معيار جوزها وإمتى تقرب وتتنازل وتندلق فعليا وامتى تهدي اللعب شوية

اهم حاجة تسيبي خيط الحب مشدود بالدرجة المناسبة اللي لاتقطعه ولا اللي ترخيه.

حسسيه بقيمة سعادتك ورضاكي

ميبقاش التقل عمال على بطال، لازم يكون فيه سبب

لكن أهم حاجة ميفصلش منك، ولا توصليه لأقصى الحدود، فالراجل بيسامح وينسى كتير لكن ممكن يسمع كلمة تقفل حياته الزوجية المستقرة بالكامل

وكل ماكان جوزك جدع وكويس كل ما قللتي التمنع وزودتي والحب قدريه عشان يقدرك، لأن الراجل الجدع نعمة متستحقش تتعبيها.

## مراية الحب

بعيد عن حسبة تعمل ايه ويعمل ايه ومين يقدم السبت ومين الحد، وبعيد عن كل الكلام في العلاقات، تبقى مراية الحب أحد اهم المؤثرات في العلاقة الزوجية

المثل بيقول "مراية الحب عامية"، يعني المراية اللي بتشوف منها حبيبك مبتشوفش

مبتشوفش إلا الحلو، ولما بتشوف وحش بتبرر له وبتلاقيله عذر

عشان كده هيفضل الطرف المحب بيحب يبص عالمراية، وده مش عيب

كل النصايح الإيجابية اللي في الكتاب ده هتلاقيها بتتحقق بمراية الحب.

هتلاقي إن التسامح والرضا والعفو والسكينة بتدعمها مراية الحب

مراية الحب يعني حبي جوزك وحب مراتك وابدأ من المنطلق ده اسأل نفسك يا ترى انا لو معايا مراية حب دلوقتي مبتشوفش العيوب ولو شافتها

بتلتمس العذر وبتشوف وتفتكر الإيجابيات القديمة والجديدة، ياترى المراية كانت هتقول لي إيه دلوقتي؟

إسمع من المراية، واشتغل على إن ده حبيبك، إن ده إبنك أو بنتك البكرية.. إبن الحب وبنت القلب، إبنِك اللي مهما زعلك فهو إبنك ومينفعش يبقاله أم غيرك.

خلي معاكي دايما مراية الحب في أوقات رضاكم وأوقات زعلكم، وصدقيني الشخص الأسعد فيكم هو اللي هيكون معاه مراية الحب دي ويطلعها كل ما يحتاجها.

عارفة في بعض محلات الملابس الكبيرة بيخلوا المرايات مقعره بشكل معين عشان تعكس صورة أحلى من الواقع.. مين دي ياخواتي باريس هلتون ولا سكارلت جوهانسون، فتشتري الملابس وإنتي مبسوطة

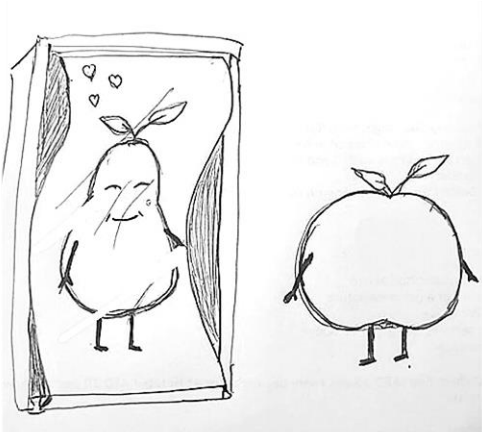
فإنتي حاولي تعملي مرايتك كريمة، وانتَ كذلك

الرفيع قوله جسمك حلو

والمتختخ قوله برضه أنا أصلا بحب التخان

لكن خلي بالك انك لازم توزن الرسايل بحيث متضرش اللي قدامك بتضليله برسايل غلط. انت هدفك انه يبقى مبسوط وسعيد وهو معاك مش يروح ياخده الحماس ويلغي الريجيم، ماهو مسيرك بعد ما تشتري الطقم وتشوفيه في مراية الناس هتكتشفي الحقيقة، فالشطارة مش في التضليل لكن في خلق جو مريح إيجابي يخلي الطرف التاني يرد بإيجابية، وتدور دايرة الإيجابية في البيت

أكيد لما هتقوليله انت يا حبيبي أجدع حد عرفته في حياتي مش هيرد ويقولك أهو انتي اللي فيكي وفيكي، أكيد هيرد بكلام إيجابي برضه وتعيشوا انتوا الاتنين مبسوطين.



متنسيش الفخ اللي بيقع فيه بعض الناس ويقولك لا دا أنا اقول للأعور انت أعور فعينه

طيب بذمتك اللي يعمل كده يبقى صريح ولا إنسان بجح وقليل الأدب؟

حُسن الكلام والكلمة الطيبة هي الأصل في أي نقاش أو حوار بينكم.

مراية العربية المغشوشة بس هي اللي بتعكس الأبعاد الحقيقية.



# أسلوب السندوتش

إتصارحوا وإتناصحوا

الراجل مبيحبش النصيحة المباشرة، "خصوصا الراجل العنيد"، فلما تحاولي توصليله حاجة، ماتقوليهاش بشكل مباشر

عمرو جت مراته في مرة قالتله "إيه رايك تروح لابن خالي احمد تستشيره في المشكلة اللي بتواجهها في شغلك؟" هو مش هيتقبل غالبًا كلامها وهيبص للموضوع انها كده بتشك في قدرته على التصرف لوحده وأحسن من أي حد

انتي كده بتخبطيه في كبرياؤه، بالتالي لازم تعرفي إزاي تقوليهاله

هنا انتِ لو كان لابد من الموضوع تستخدمي معاه أسلوب السندوتش.

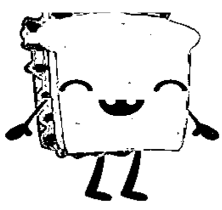
"والله احمد بيعُجب بسلوبك في الشغل جداً، بس إيه رأيك تقعدوا مع بعض وتتناقشوا في المشكلة، وأكيد انت هتطلع بحل يكون الأنسب.

هنا انت طلبتي من جوزك انه يقعد معاه عشان يتكلموا في المشكلة وحطيتيها بين رغيفين الساندويتش اللي هو

(احمد بيحب أسلوبك في الشغل)

و(انت هتطلع بحل)

جملتين بتنمي حاجة جوزك للشعور بقدرته على الحل، وهتخليه يعمل اللي بتقولي عليه



## اسد يلا في ايه

في حاجة صعبة عند الراجل، خصوصا الشرقي، وهي انه بيحب يحكي عن قدراته الخارقة وإمكانياته العظيمة وشخصيته القوية في البيت وازاي انه مابيسمحش لزوجته تعمل كذا وكذا.. اللي هو (أسد يلا فيه ايه..)

المشكلة في الرجال انهم أحيانًا يحاولوا يتنافسوا في مين أقوى بالكلام، وده البعض منهم بيتأثر بيه وبيبقى عاوز يرجع البيت يعمل زي فلان، واللي في الغالب بيبقى أصلا بيزوّد في الكلام ويبالغ في الوصف

افتكر أحد الشباب كان بيحكي ان مراته مش من حقها تناقشه هو رايح فين أو جاي منين ولا من حقها تزعل أصلا

لا يا حبيبي انت مش متجوز كنبة، دي واحده سابت بيت أهلها وجت تحبسها بين أربع حيطان

ربنا لما خلى العصمة في ايد الراجل كان عارف طبيعة تفكير الرجل والمرأة، ويعلم ان الرجل أقدر على تحكيم عقله أكثر من عواطفه

عشان كده كان مسؤولية الراجل انه يستوعب زوجته ويتفهم أبعاد نفسيتها وفروقها عنه، مش كفاية عليها الهرمونات اللي مجنناها!!

وإفهم بقى.. مش معنى انها قالتلك انك خلاص تطلقها. يعني مثلا زوجة قالت لجوزها "أنا مش عاوزه اكمل معاك"، فزعل الزوج وإززززاي وكبّر المشكلة، في الوقت اللي مراته كل اللي هي محتاجاه كلمتين حلوين من

جوزها، زي أنا مقدرش استغنى عنك؛ عاوزه تسمع انا بحبك ومش هسيبك.

وبعد شد وجذب بينهم كتير، لما قالها بس انا بحبك وماقدرش استغنى عنك انتهت المشكلة.

وخلي بالك.. ممكن حتى بعد ما تقول كده تفضل شوية مصممة "لا انا هتطلق، أنا مش عاوزاك"، وبتبقى حرفيا مبسوطة من جوا انك متمسك بيها، فعايزاك تكمل محايلة، وده عشان تحس انها مهمة عندك، وعشان برضه شكلها ميبقاش عبيط وهي كلمتين بتوديها وتجيبها.



(بنتك مجنونة ياحاج)

## كوني أولتراس جوزك

هنا متجوزة أحمد ورايحين مع بعض مشوار. أحمد تاه في الطريق وهنا خدت بالها، سألته إنت مش عارف الطريق يا حبيبي؟ ممكن تسأل الراجل اللي واقف ده يمكن يدلك.

فجأة أحمد انفعل عليها، واتدايق منها وقرر يلغي المشوار.

هي شايفة إنها ماقالتش حاجة غلط، هي بس بتسأله لكن سؤالها اتسبب في غضب جوزها.

وهو سمعها كانها بتقول..

أحمد إنت تايه.. انت فاشل.. انت مش قادر تعرف الطريق لوحدك.

الراجل ما يحبش تركزي على هزايمه أو فشله حتى لو في حجات صغيرة، على العكس من ده الراجل بيحب يحس بأهميته في حل المشكلات وإصدار التوجيهات وتحقيق الانتصارات، حتى في التحديات التافهة.

متقعديش تعيطي وتقولي إنت مغرور إنت معدوم الشعور.. لا يا اختي عادي تعاملي، وحاولي تغذي انتصاراته وحلوله للمشكلات ولا تتجاهليها.

اديله بطرمان أي حاجة، حتى لو تقدري تفتحيه، وقوليله افتحلي البطرمان ده، وبعد ما يفتحه قوليله "ما شاء الله عليك، ربنا يخليك ليا ياحبيبي"، هيتبسط مهما كان عاقل ورزين، وممكن تلاقيه راح مطلع شنطة العدة وصلحلك الحوض اللي بينقط من شهرين وسايبه، ومغيرلك لمبات الشقة المحروقة.

وكل ما تكملي تشجيع وتقدير للي بيعمله، هيكمل لحد ما يعمل لك كل حاجة. أهم حاجه مايحسش انك بتوّجهيه أو تؤمريه أو تتريسي عليه أو يفهم خطتنا الشريرة

وإنجوي بقى

إدفعيه للأمام



سيبي فرصه لجوزك يريس عليكي
اي ده ليه يعني يريس عليا؟؟؟!!

**عشان تبقي ملكة لازم تبقي متجوزة ملك.**

لازم تعامليه برقي وأعلى شوية من قدراتك، حتى لو كانت معاملتك الطيبة دي مصطنعة.. آه والله عادي مش عيب، بالعكس المرأة الذكية هي اللي بتعرف تفرغ حاجة الراجل إنه يريس.

يا ستي يمكن مش عارف يريس عالناس في الشغل مثلا، إديله فرصة وساعتها هتلاقيه بقى بيحبك وتوحشيه ومركّز معاكي وبيهتم جدا بسماع كلامك ورأيك.. ما هو أكيد هيعجبه رأيك طالما شايفاه بعيونك الكريمة اللي بتكبّر المميزات وتصغّر العيوب، ولأنك حطيتيه في خانة هو بيحبها بطبيعته كراجل.

في حاجات في طبيعتنا كبشر بنبقى محتاجينها ومحتاجين حد يسد حاجتنا دي، وغالبا بيبقى أقرب الناس ليك شريك حياتك واللي بتستنى منه يكمل لك أي نقص تحس بيه. عشان كده لازم تقدّر كلامها واشكر في تصرفاتها وقولها كلام زي " أنا مش عارف صحباتك دول من غيرك كانوا هيعملوا ايه؟"

وانتي في نفس الوقت قدّري توجيهاته وقوليله "أنا بحب أسمع كلامك عشان عارفه إنك هتديني الحل"

كدا هتخلي حب عمرك فعلا مايقدرش يستغنى عن وجودك في حياته.




## ارحمي الكائن الغلبان

معدل أعمار السيدات أطول من الرجل ب ٤ سنوات تقريبًا، وده من أسبابه ان الراجل بيتعرض لضغوط في حياته أكتر من الست.

الراجل لما بتوصله مشكلة لازم يدور على حلها، الست ممكن تتكلم في المشكلة فترة طويلة وده كفيل يخفف عنها الضغط بس بمجرد الكلام، وده زي ما قلنا من واجبات الرجل لاستيعاب تخفيف الضغط عنها.

والغريب ان المرأة بتتعب في حمل وولادة وبيأثر على صحتها، لكن في النهاية معاناة الراجل الكبيرة في معارك الحياة خارج البيت بتخلي عمره أقصر



وربنا يديكوا الصحه وتفضلوا تحبوا بعض لحد ماتدخلوا الجنة سوا.



(مفيش نكد في الجنة والله ماتقلق)

## التقدير كسبنا كتير

كلمة شكرًا

لما أي انسان يعمل لك معروف ضروري تشكره، فما بالك باللي مغرقاك جمايل وبتعاملك حلو ومدلعاك وماكلاك أحلى أكل؟

مشكلتنا في التقدير، وعدو التقدير الأكبر هو التعود، إنك لما بتتعود على البيت نضيف بعد فترة مابتشوفش إن الموضوع ده فيه قيمة مضافة وبتشوفه عادي، بالتالي مش مستدعي إنك تشكرها

وكذلك عمايل الأكل مبقتش الحاجة اللي تشكر مراتك عليها. ليه؟ لأن ده بقى الأساس

بيحكيلي أحد الأصدقاء ان مراته ماحسش بقيمتها إلا لما دخلت المستشفى، ولما اكتشف حجم الفراغ اللي سابته في البيت بغيابها.

فلازم نقدر كل حاجة كويسة ونشكرها، ونقدر حتى الحاجة العادية ونكبرها ونشكرها، لأن أولاد الأصول بيقدّروا الأفعال الجميلة بشكل كبير واكبر من الواقع، وده واجب على الطرفين.. يبقى عندنا عرفان بالجميل

قول شكراً

قول شكراً على ترويق البيت، وقولي شكراً على شراء طلبات البيت

قول شكراً على الاهتمام بالأولاد، وقولي شكراً على رمي الزبالة

قول شكراً على أكلة بسيطة، وقولي شكراً على تعبه ومعاناته في شغله عشانكم

قول شكراً على ابتسامة شفتها على وشها، وقولي شكراً على نكتة ضحكك بيها وغيره منكد على مراته

قول شكراً على اهتمامها بأهلك، وقولي شكراً على احترامه ليكي

قولوا شكراً على وجودكم في حياة بعض

قولوا شكراً على حفظكم لسركم وبيتكم

قولوا شكراً على صبركم وتحملكم أوقات الزعل (حتى لو كان نادرا مابيحصل برضه، قدّر النادر ده وهيزيد)

قولوا شكراً..

فإن من لا يشكر الناس لايشكر الله

حطها قاعدة

**الشكر أساس المزيد، فأشكر كل ما تخشى فقدانه وسيبقى ويزيد.**

## حس بيا (الإيثار)

منى بتحب جوزها، بس بتحب الخروج برضه
آسر جوزها رجع النهارده من الشغل متأخر ومتدايق من مشكلة حصلت معاه
منى عاوزه تخرج
وآسر محتاج يرتاح
المطلوب من منى انها تتفهم حاجة آسر للراحة، وشطارتها انها تكون الست اللي بيحلم بيها كل الرجالة وبيقولوا عنها ست مضحية، خصوصا ان التضحية مش كبيرة لكن هتخليكي تكوني الكريمة والكبيرة في المشكلة.
مافيهاش حاجة لما نضحي براحتنا النهارده لأجل راحة شريك حياتنا،
وانت كمان بكره حتى لو لقيت نفسك تعبان برضه لازم تقدم أولوية للي منى عاوزاه
فكرة انك تحط نفسك مكان الطرف التاني هتخليك تدرك إلى حد ما مدى حاجته
آسر تخيل نفسك منى
تخيل انت قاعد في البيت اد ايه وأكيد هتزهق
تخيل انك نفسك تخرج مع حبيبك وشريك حياتك مش مع حد تاني ولا لوحدك
تخيل ان الأولاد تعبوك طول النهار ومحتاج تغير جو فعلا

وشوف الأسباب اللي عندها، هتلاقي نفسك تستاهل انك تخرج حتى لو تعبان

وانتي كذلك بمكن ماتكونيش مدركة حجم الضغط النفسي في الشغل على الرجل، متقوليش انه قاعد في التكييف طول النهار فمابيتعبش، لكن زي ما قلنا الحجات دي بتعيّش الراجل ٧ سنين أقل في المعدل

حاولي تقدّري ان فيه كمية تعب مش وصلالك، وراحته مفترض انها أولى عندك من راحتك انتي

حطي نفسك مكانه وتخيلي ان احمد جالك ٣ الفجر وانتي في عز نومك وقالك يلا نخرج.. نفس التعب اللي بيبقى راجع بيه أحيانًا كتير بيبقى يوازي صحيانك ٢ الصبح

ملحوظة.. لازم تصلي الفجر في وقته وتصحيه عشان يصلي في الوقت، وتاني قدّري حتى لو مش عارفة ايه المشكلة، قدّري وأكيد هيعوضك من نفسه لو قلتيله كلمتين كويسين

**أو استعملي الخطة الشريرة**

قوليله انا يا احمد كان نفسي اخرج بس مش مهم، أهم حاجه انت ترتاح يا حبيبي ونبقى نخرج في أي يوم تاني. انا متأكد انه لو ما قامش من مكانه واتنفض هيكون على أقل تقدير مخرجك تاني يوم وعملك اللي نفسك فيه.

و حبيبنا النبي صلى الله عليه وسلم قال (**لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه**)

فلو كل واحد حط نفسه مكان شريك حياته اتحلت ٩٠٪ من مشاكلنا



## اختيار الوقت المناسب

مروة جوزها انسان نظيف وبيحب البيت يكون نظيف دائما، لكن احتياج جوزها للهدوء وقت رجوعه من الشغل أهم من حملة النظافة بالمكنسة الكهربائية.

عشان كده هنا مروة لازم تعرف إيه المناسب وإمتى بالضبط، لأن سعادته بأن البيت نظيف هتضيع مع إستياءه من عدم الهدوء

وحتى لما تحبي تطلبي منه حاجة حاولي تختاري وقت مناسب تطلبيها، لازم تبقي فاهمة حيثياته وظروفه،

ومدى توقعك لقبوله طلبك من عدمه بيجي مع العشرة، وبتقدري تبقي عارفة بعد فترة امتى وإيه ممكن يتطلب وازاي.



يتفلق المطبخ اللي يزعلكوا.

## حط مراتك عالشاحن



شحن شريك حياتك أهم من شحن موبايلك

كل واحد فينا معاه موبايل لو ماتشحنش مش هيشتغل، وزي مالموبايل محتاج تشحنه كهرباء وتشحنه رصيد، ومحتاج كمان تشحنه ببطاقة فيزا لو عاوز تستخدمه في مشترياتك الالكترونية،

شريكة حياتك مراتك حبيبتك زي الموبايل، محتاجه تشحنها حب وعطاء وإيجابية وشكر ومساعدة وتقدير وحاجات كتير، عشان تقدر توصل بيها لمرحلة الزوجة فل اوبشن، اللي هتسندك صح، وتسعدك صح، وتكون لك السند بجد.



ابتداءاُ بإهتمامك برغباتها النفسية والإجتماعية، وإنتهاء بالحياتية والبيتية وحتى الجسدية، كل ده هيحتاج منك مجهود عشان توصله وتعمل التغيير اللي بتتمناه في حياتك للأفضل

ابتداءا من (الله الأكله دي جميلة) وحتى (الفستان اللي إنتي لابساه أحلى مافيه اللي جواه)

إنت مش هتكدب، بس انت لازم تكون عينك مليانة عشان تحس بالقناعة دي، وافتكر ان مراتك بتقدم من صحتها وجمالها وراحتها وعمرها عشانك.

إختار هديتك بعناية،

إعرف هي بتحب إيه،

هديتك الصغيرة ليها بتشحنها، وضروري تعرف إزاي تختار هديتك.

إختار الهدية اللي تناسب إحتياجها، متجيبلهاش بلاي ستيشن وهيا عندها إمتحانات، متجيبلهاش بيتزا وهيا لسه بادئة ريجيم.

بغض النظر إنها هتحبك أوي بسبب البيتزا، بس ده لحد ما تشبع وتقضي على الأخضر واليابس اللي في الكرتونة، بعدها إستعد لمعركة (الدايت اللي باظ بسببك).

عشان كده اختار هديتك صح.. تخيل لو حاولت تشحن رصيد الموبايل بكرت شحن موبينيل وخطك فودافون، تفتكر هيشحن ولا هتبقى اشتريت الكرت على الفاضي ومش هيتشحن؟

## إزاي اختار الهدية

في كتاب المرأة من الزهرة والرجال من المريخ ل جون جراي كانت بيضرب مثال عن أحد الفروق بين الرجل والمرأة، إن الراجل لو عملتيله طبق محشي حلو هيقدرك بنقطة، ولو عملتيله ١٠ أطباق محشي حلوة هيقدرك ب ١٠ نقاط

لكن المرأة مبيهمهاش الكم زي الكيف.

يعني لو جبتلها ورده هتقيمها بنقطة ولو جبتلها ١٠ وردات هتقيمها بنقطة برضه، عشان كده لازم تعرف إزاي تختار هديتك. وعشان كده هدية المرأة تقييمها بيدور حول الكيف وليس الكم.

لا يهمها السعر أو الكمية، لكن يهمها الكيف يعني إزاي جبتها

إزاي إفتكرتها وانت في عز شغلك وقررت تجيب الهدية أهم عندها من الهدية.

إزاي بديتها عن ظروفك اللي بتمر بيها وأزمتك المالية، ده أهم عندها من الهدية.

إزاي قدمتلها الهدية في مكان معين أو بتغليفة معينة أو في ذكرى معينة أهم عندها من الهدية.

إزاي كانت الهدية بتشبع احتياج عندها أو بتحللها مشكلة هي ماكانتش واخده بالها منه أهم من الهدية.

إزاي انت نزلت لمستوى تفاهة حاجة هي عارفة إنها تافهة، لكن برضه قدّرت التفاهة دي وجبتهالها.

إزاي هداياك بتتطور من حلو لأحلى (وهنا فيه ترِكة لازم تاخد بالك كرجل منها عشان تقدر تواكب) لأن الهدايا لو ماتطورتش بيقل تقديرها.

فلازم تجيبلها الهدية اللي تحسسها بإهتمامك، حتى لو ماكانتش عارفة إنها محتاجاها.. إهتم بصحتها مثلا وقلها (جبتلك ياحبيبتي الجزمة المريحة دي عشان ظهرك مايتعبكيش من المشي).. كدا هتشحن طاقتها كويس وهتفتكرك كل ماتلبس ايه؟.

.... احم احم الجزمة




مش مهم.. المهم انتوا الاتنين تكونوا مبسوطين.

الهدية مش شرط تكون غالية.. أحيانًا الشوكولاته اللي أخدتها من زميلك ومارضيتش تاكلها عشان عاينها ليها أحلى عندها من عشوة فخمة في مركب عالنيل، لأنك بديتها على نفسك، أو لانها حست إنها دايما في بالك ومش ناسيها.

نوّع في الهدايا ومتكررش نفسك كتيرعشان متملش. فيه بعض الحاجات بس اللي ممكن تكررهم وماتخافش إنها تمل منهم، زي "الورد" و "الشوكولاته"

(اللي بيقول "الدهب" ده جاسوس متمشوش وراه – مع إنه عنده حق للاسف)

الورد.. تقدر تنوع في الورد نفسه، مرة أحمر ومرة أبيض ومرة بلدي ريحته حلوة، وكل مرة شكل جديد، والأفضل تكون عارف نوع الورد اللي بتحبه وتركز عليه

والشوكلاته كذلك أشكال وأنواع ومذاقات من شرق الأرض وغربها، ولو زِهِقت ياسيدي ماتخافش إنت اللي كسبان، بس إنت زهقها بس إتلحلح وزهقها على مسؤوليتي

أفتكر مراتي وأنا خاطبها كانت بتحب شوكولاتة مالتيزر، فبقيت كل ما أشوفها تقريبا اكون جايبلها منها، لحد ما زهقت منها ومابقتش بتحبها قلت الحمد لله وفرنا المالتيزر

لكن للأسف بقت بتحب (ليندت Lindet)




## إنتي ازاي تقبلي (أغلب المشاكل)

أسوأ عبارة تشكل تهديد لحياتك الأسرية وسبب لحروب عدوانية عبارات من النوعية دي.. انتبهي جدا مهما كانت صلة قرابة اللي بتقولك الكلام ده لو حتى أمك، أكرر حتى لو أمك.

ناهيكي عن اختك، صاحبتك، جارتك، زميلتك، والمصيبة الكبيرة من البرامج التليفزيونية اللي انتشرت وهمها تعمل ضجة وتكسب رضا الجمهور والمتابعين بالكلام اللي شكله حلو لكن ممكن يدمر البيوت ويقتل السكينة فيها.

كلمة "إنتي إزاي تقبلي؟!"

أو "إزاي تتنازلي؟"

أو "إزاي تسمحيله يعمل كذا؟"

"إنتي لازم تعملي لنفسك شخصية أو كرامة"

كل دي عبارات ظاهرها جميل لكن مؤداها سلبي وتستدعي إنك تردي بقسوة على جهل اللي بيحاول ينصحك نصيحة شكلها فيها مصلحتك لكن غالبا بيكون فيها ضررك.

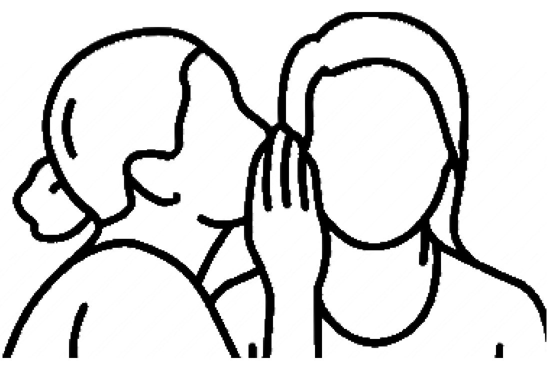
وأسوأ حاجة على العلاقات الزوجية قد تكون هي دي، عشان كده الراجل بيبقى في وضع مش محتاج بس يرضي زوجته، لا ده بقى محتاج يفهم عقلية صحباتها وقرايبها وكل اللي بيحاول ينصحها، ودي حاجه مستحيلة.

ده سبب كره أغلب الرجالة لبرامج فضائية مذيعاتها معروفات برسم صورة المرأة الـstrong بخداع المشاهدين، وتكون المذيعة نفسها اللي متجوزة ٤ مرات وخمس مرات وتيجي تنظر عن الاستقرار الاسري.

بعض الصديقات يكون غرضهم ضررك فتحاول تضرك في شكل نصيحة، لكن أعقلهم وأذكاهم وفعلا اللي بتحبك هي اللي تنصحك بالحاجة اللي تهدي الأمور بينكم. اللي تقولك مافيش مانع اتنازلي عن الحتة دي خلي الحياة تمشي، ودول للأسف عملة نادرة.

الصديقة دي إمسكي فيها بإيديكي وأسنانك

أحيانًا نظرة إمتعاض او إستغراب من صديقة على موضوع أوحاجة قلتيها عن جوزك تخليكي ترجعي البيت تقلبيه نار، فخلي بالك وماتديش ودنك لحد





## جوزي مبيقعدش في البيت

واحد من أكثر الشكاوى اللي بتتكرر بشكل كبير ان الراجل مابيقعدش في البيت عاوز ينطلق ويخرج لوحده، يحب قعدة صحابه أو عالقهوة، يتأخر في الشغل بدون ضرورة، وأيضاً على نفس القياس جوزي قاعد عالموبايل طول اليوم، بالتالي تبدأي تحسي بالحاجات السلبية زي انه مش فاضيلك أو مابيحبكيش زي الأول... يا ترى إيه السبب؟!

لما حد بيسألني عن راجل مبيحبش القعدة في البيت، أول حاجة بتيجي في بالي هل البيت ده اتحقق فيها الشرط الأهم أنه يكون سكن؟!

الأصل ان الراجل بيرجع بيته بعد تعب اليوم وصراعه مع مديره وزميله وعملاؤه ومعاناته مع عربيات الشارع وزحمة المواصلات وصوت الكلاكسات، و بيكون راجع من الشغل تعبان ومحتاج يرتاح ويفصل من كل ده ويحس بالسكن، فلما ميلاقيش السكن ده في البيت بيبقى عاوز يلاقيه

بره، أو على الأقل ينساه بقعدته مع صحابه عالقهوة، أو في أي مكان بعيد عن أي مصدر دوشة

لو عندِك المشكلة دي يبقى لازم تراجعي الوقت اللي بيقضيه جوزك في البيت

يا ترى

* نظافة وريحة البيت عاملة إيه؟

* الأكل بيكون جاهز؟

* نظافتك انتي وترتيبك؟

* صوتك وصوت العيال؟

* إبتسامتك – مهمة جدا ومحدش بيهتم بيها،

في ناس بتقابل من الباب بابتسامة وناس مبعترفش تبتسم إلا في المناسبات أو مع قرايبها أو صاحباتها

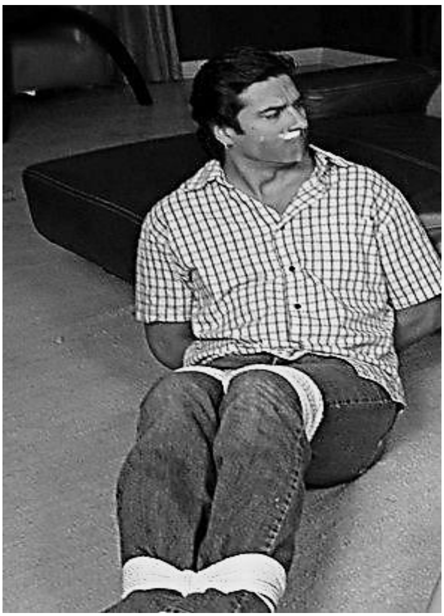
دي مملكتك وإنتي أميرتها، فلازم تكون أحلى وأفضل وأهدى مكان يجي جوزك ليه يرتاح فيه ويفصل من العالم كله

* إدرسي جوزك وإعرفي بيحب إيه وإهتمي بيه أكتر

* خليه يفكر ١٠٠ مرة قبل ما يخرج يروح أي مكان؛ فيه كتير ستات ناجحات وقادرين يعملوا ده، وفيه غيرهم فاكرين إنهم عاملين اللي عليهم،

بينما أجوازهم يادوب يرجعوا من الشغل بالكتير يأكل لقمة ويخلع من البيت وهموم البيت ومشاكل البيت ودوشة العيال والصوت العالي وكلمة لأ بدل حاضر والمنظر اللي يعمل اكتئاب.

إهتموا بضبط الحاجات دي وإنتوا هتحلوا نص مشاكل الرجالة في بيوتها، إهتموا بيها لأن دي الطريقة اللي هتخليه يحب البيت واللي فيه ويقعد معاكي للصبح؛ يا إما كده أو فيه طريقة تانية أسرع وأوفر وأريح من وجع الدماغ ده كله



٤ نون لايطيقها الرجل حتى لو على حق

**نكد، نكران، نقد، ندية.**

## زوجي عصبي ولسانه طويل

هحكي لك حكاية من السلف تختصرلك الموضوع

أراد زين العابدين أن يعقد على امرأة، فقال لها في مجلس العقد:

إني رجل سئ الخلق.. دقيق الملاحظة.. شديد المؤاخذة.. سريع الغضبة.. بطيء الفيئة

(بطيء الفيئة دي يعني العيب اللي اتكلمنا عنه يعني مابيتراضاش بسهولة – القمصة بالساعات أو الأيام)

فنظرت إليه وقالت: أسوأ منك خلقاً تلك التى تُحوجك إلى سوء خلق

فقال لها: أنت زوجتي ورب الكعبة

فمكث معها عشر سنين ما حدث فيها شئ إلا كل خير، ثم وقع بينهما شيء (يعني حصل خلاف) فقال لها غاضباً أمرك بيدك.

(يعني قالها بصي العصمة فإيدك انتي قرري نكمل ولا كل واحد من طريق)

فقالت له: أما والله لقد كان أمرى بيدك عشر سنين فأحسنت حفظه، فلن أضيعه أنا ساعة من نهار، وقد رددته إليك

فقال لها: ألا والله إنك من أعظم نعم الله علي..!

المرأة شايفة انه كون جوزها يتعصب عليها أو يزعقلها ده بسبب إنها هي اللي خلته محتاج يعمل كده وهي اللي قصرت، فلازم تحتويه وتعمل واجباتها بحيث مايحتاجش إنه يستعمل أخلاق سيئة معاها

والراجل بجد لو لقى امرأة بالشكل ده ممكن يجيبلها القمر من مكانه لو يقدر، لأنه حتى في عز الزعل هيفتكر مواقفها دي

كان فيه حوار مع إيطالية متزوجة مصري، فبيسألوها جوزك مابيضربكيش

قالتلهم لأ مستحيل

قالولها ليه؟

قالت لأني مابسمحش للحوار يوصل للمرحلة دي

نفس رد المرأة (أسوأ منك التي تحوجك إلى سوء الخلق)

يعني هو هيزعق ويعلي صوته، فهي تعلي صوتها، ويزيدوا قصاد بعض لحد ماتوصل لمد الإيد والرجل كمان طالما كله بيزيد على التاني، وماحدش بيهدي.

لكن لو هو زعق وهي سكتت، هو شتم وهي قالت الله يسامحك وماردتيش، أكيد هيسكت.. بالعكس هيشوف نفسه وحش ويحاول يعوضِك لانه غِلط في حقك، وصدقيني رد الكلمة بكلمتها مش شطارة.. الشطارة انك تمنعي نفسك من الرد حتى لو تقدري تردي.

*****الست العاقلة رزق*****

## كيمياء خاصة

سواء كان الرجل بيتأثر بمغامرات وجبروت أصحابه، أو المرأة اللي بتتأثر بنصايح قرايبها أو حكاويهم عن أزواجهم وإزاي بيدلعوهم ويهننوهم، عندنا في الكلام ده مشكلتين

الأولى ان أغلب الكلام لو مكانش مبني على **الكذب** بيبقى متجمل ومتزوق بشكل يخرّجه من إطار التفاهم الطبيعي بين الزوجين، اللي ممكن يكون ليه تفاصيل تانية

هي قالتلك إن جوزها جابلها عربية جديدة.. واااو جوزها أد ايه راجل جميل، بس الحقيقة إنها ماقالتش إنه جاب العربية عشان يريح نفسه من مشوار توصيل الأولاد للمدرسة ويخليها تشيل الليلة.

قالتلك إنه جابلها طقم الدهب ده... يااااه شايف الرجالة، بس ماقالتش هو كان عامل مصيبة إيه وعوضها بالطقم ده، وانتي لو عرفتي عمرك ما هتقبلي تبقي فمكانها.

دايما الجزء الأول من الحكاية هو اللي بيتحكى، وتروح صحباتها للبيت اللي تتخانق واللي تزعل، وأقلهم هتمصمص شفايفها ندم وحسرة وتقول ياريت جوزي زي جوزها.

كل زوجين بيبقى بينهم خلفيات لعلاقتهم ببعض محدش بره دايرتهم المغلقة هيقدر يستوعبها، وعشان كده محتاجين نفهم خصوصية **الكيمياء بين الزوجين** وإختلافها بين كل علاقة عن التانية.

في حاجات انتي متقبليهاش وشايفاها غلط، في نفس الوقت فيه حد تاني متقبلها وقادر إنه يعيش سعيد بيها.

وهنا الفكرة:

إزاي تحدد الصح من الغلط، إيه ينفع وإيه مينفعش يدخل في معادلة علاقتكم؟

ده إجابته بدراسة ومعرفة ومحاولة فهم ازاي اقدرأستقبل الحاجة اللي بتريح الطرف التاني ونعيش بيها **سعداء**

وطالما قدرتي توصلي أو توصل لمرحلة إنكوا تفهمتوا موقف معين، يبقى خلاص متسمحيش لحد يدخل في علاقتكم دي ويقيّم أو يوجه أو يلعب في التركيبة الكيميائية المعقدة اللي بينكم.



وزي ما إنتي مش هتحبي إن واحد من أصحابة يأثر فيه ويغير في طريقته معاكي، إنتي كمان لازم تمنعي أي حد من معارفك تكون نصيحته بتهدم أكتر ما بتبني، حتى لو كلامها منطقي ومقنع وحلو لكن تبقي عارفة ان كلامها زي السم في العسل.

**السكر اللي بيحلي أي حاجة لو اتحط في ظروف معينة بيتحول لقنبلة.**

مشكلة النصايح دي في النهاية إنها هتخسركم إنتوا الإتنين السَكينة وراحة البال اللي بتدوروا عليها

عارفين السكينة:

هي بالضبط سبب كتابة الكتاب ده عشان نرجعها لبيوتنا.

أفتكر واحدة من معارفي كانت بتنصح اختها بتقولها (يابت ماتبقيش عبيطة دنا جوزي لو عمل كدا مش هسيبه) وفعلا اختها ماكدبتش خبر، وحاولت

تعمل زيها لكن للأسف أتطور الموضوع بينهم ووصل لأكبر من تصورها، لكن ربنا لطف وتدخلنا قبل ما توصل المشكلة لما لايحمد عقباه

الخلاف ده وتطوره اللي كان ممكن يوصل للطلاق كان بسبب نصيحة واحدة بتحب أختها، وخايفة عليها لكن (زي الدبة اللي قتلت صاحبها) ضَرتها.

كل زوجين لهم كيمياء خاصة بيهم متشبهش حد، وماينفعش نبني أي علاقة بين زوجين على علاقة تانية إلا النبي عليه الصلاة والسلام هو اللي نقتدي بيه، لأنه الوحيد المعصوم من الخطأ صلى الله عليه وسلم

***

**وختاما...**

ماتنساش إن صلاح حالك وحال أسرتك بإيد ربنا، فحافظ على الدعاء ليهم دايما واستبدل اي شتيمة في وقت عصبية أو خلاف بدعوه يمكن توافق ساعة استجابة ويهديلك بيتك قال تعالى: **{وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ}**.

ومتنساش إن المرأة تواجه عديد من التحديات يوميا بين أطفالها وبيتها وأهلها وإرتباطاتها، والرجل يواجه تحديات أيضا في العمل والشارع والأصدقاء والإلتزامات،

فلا يستحق منا أي طرف أن تضاف الى معاركه معركة اخرى في البيت، والذي الأصل فيه السكن.

فليمارس كل منا معاركه بعيدًا عن الآخر، لكن حينما نجتمع معا فهو وقت ابتعادنا عن العالم بهمومه ومشاكله وصعوباته. إنه وقت لأرواحنا ولراحتنا من كل ضوضاء، وقت لإستعادة أنفاسنا، ولإراحة أحمالنا ولسندنا لبعض ولنعش سويا وفق كيميائنا الخاصة

فأريحوا أنفسكم أعزائي من عناء العالم وسلبياته واجلس معها، وأنتِ كوني من نفسه ولنفسه **سكنًا** لمشاعره ولروحه ولجسده من كل هذا الركام، ليرتاح اليوم وليعود من الغد يصارع معارك الحياة في الخارج من أجلكم.

**قال تعالى** {وهو الذي خلق لكم من انفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة}

أزواجًا لتسكنوا إليها

أزواجًا لتسكنوا إليها

أزواجًا لتسكنوا إليها

وجعل بينكم مودة ورحمة

سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ألا اله الا أنت أستغفرك وأتوب اليك.

**للتواصل مع الكاتب: محمد صبحي يعقوب**

**Mohdsobhi07@gmail.com**

# قائمة المحتويات

| الموضوع | رقم الصفحة |
|---|---|

| الموضوع | رقم الصفحة |
| --- | --- |